گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

36

ماہنامہ عبقری ® لاہور

جون 2009ء بمطابق جمادی الثانی 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ: 20 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- کامیاب ازدواجی زندگی کے دس راز
- گھیگوار سے کمر اور جوڑوں کا علاج
- شراب خانے سے مقام ولایت تک
- نوجوانوں کی مسلسل گرتی صحت کی وجہ
- جن تابع کرنیکا آزمودہ عمل
- قدرتی ٹانک آم کے کرشمے
- شاہ کلیم اللہ شاہجہان آبادیؒ کے ذاتی وظائف
- دس لاعلاج بیماریوں کیلئے واقعی لاجواب تجربہ
- کلونجی سے عینک کیسے اتری
- شہزادے سے بھکاری تک
- اسلامی مہینوں میں صبح وشام کے اذکار
- پُرسکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں

۔ عَبْقَرِیٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہؒ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضانؒ چغتائی

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 12 جلد نمبر 3 جون 2009ء بمطابق جمادی الثانی 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری جون 2009ء لاہور

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے
بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/240 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ مزنگ چونگی قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ چوک میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-7552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات ❁ حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560
راولپنڈی کیلئے رابطہ: 051-5539815=0333-5648351

دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website:www.ubqari.net
E-mail:ubqari@hotmail.com

حلال لقمہ کھاتے رہو اللہ دعا قبول کرے گا

یٰٓاَیُّھَا النَّاسُ کُلُوْا مِمَّا فِی الْاَرْضِ حَلٰلًا طَیِّبًا وَّلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّیْطٰنِ اِنَّہٗ لَکُمْ عَدُوٌّ مُّبِیْنٌ (سورۃ بقرہ: آیت 168)

ترجمہ: ''اے لوگو! زمین میں جتنی بھی حلال اور پاکیزہ چیزیں ہیں انہیں کھاؤ، اور شیطانی راہ نہ چلو وہ تو تمہارا کھلا دشمن ہے۔''

صحیح مسلم میں ہے: رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں کہ پروردگار عالم فرماتا ہے میں نے جو مال اپنے بندوں کو دیا ہے اسے ان کیلئے حلال کردیا ہے، میں نے اپنے بندوں کو موحد پیدا کیا مگر شیطان نے دین حنیف سے انہیں ہٹا دیا اور میری حلال کردہ چیزوں کو ان پر حرام کردیا۔

حضور اکرم ﷺ کے سامنے جس وقت اس آیت کی تلاوت ہوئی تو حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ نے کھڑے ہو کر کہا: حضور! میرے لیے دعا کیجئے کہ اللہ تعالیٰ میری دعاؤں کو قبول فرمایا کرے۔ آپ ﷺ نے نے فرمایا: اے سعد! پاک چیزیں اور حلال لقمہ کھاتے رہو اللہ تعالیٰ تمہاری دعائیں قبول فرماتا رہے گا۔ قسم ہے اس خدا کی جس کے ہاتھ میں محمد ﷺ کی جان ہے، حرام لقمہ جو انسان اپنے پیٹ میں ڈالتا ہے اس کی نحوست کی وجہ سے چالیس دن اس کی عبادت قبول نہیں ہوتی، جس شخص کے جسم کا گوشت پوست حرام سے پلا وہ جہنمی ہے۔ (تفسیر ابن کثیر: 235/1)

حالِ دل

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

ایڈیٹر کے قلم سے

ایک معتبر شخص نے دوران سفر یہ واقعہ سنایا۔ پاکستان کا ایک بڑا شہر جہاں کے ایک گھرانے کے تقریباً 3 یا 4 افراد اکثر ایم این اے، وزیر اور ایم پی اے بنے ہیں۔ دولت، عزت، شہرت کسی چیز کی بھی کمی نہیں ہے۔ ان کے والد نامور چور اور ڈاکو تھے اور ان کا پورا گروہ تھا۔ اپنے پیشے یعنی چوری کے اعتبار سے ان کا نام سند تھا۔ اچھے خاصے لوگ ان پر ہاتھ نہیں ڈالتے تھے۔ بڑے بڑے لوگ تہت عاجز آگئے تھے حتیٰ کہ حکومت بھی بعض اوقات بے بس نظر آتی۔

ایک رات کا واقعہ ہے کہ یہ شخص دوسرے علاقے سے گائیں اور بھینسیں بہت زیادہ تعداد میں چوری کرکے لے آیا۔ اپنی حویلی پہنچنے کے بعد اپنے چور دوست کے ساتھ بیٹھ کر چائے پی رہا تھا اور مسروقہ مال کو دیکھ کر خوش ہو رہا تھا۔ نئی جگہ اور اپنے مالک کو نہ دیکھ کر جانور زور زور سے چلا رہے تھے۔ اس کی والدہ کی صبح سویرے تہجد کیلئے آنکھ کھلی تو جانوروں کا شور سنا اور معاملہ کو بھانپ گئی۔ بہت نیک، صالح اور نہایت متقی خاتون تھی اور روزانہ اپنے رب سے بیٹے کی ہدایت مانگتی تھی۔ آج اور بھی زیادہ گڑگڑائی بس آج قبولیت کا وقت آ گیا تھا۔ مانگنے والا اگر مایوس نہ ہو تو ایک وقت آتا ہے کہ اسے ضرور مل کے رہتا ہے، اس خاتون کی بھی سنی گئی۔

تہجد کی نماز سے فارغ ہو کر ماں باہر باڑے میں آئی اور بیٹے سے پوچھا کہ یہ جانور کہاں سے لائے ہو؟ بیٹے کے پاس جواب نہیں تھا۔ ماں سمجھ تو گئی تھی اس لئے سخت ناراض ہوئی اور کہا کہ اگر آج تو نے یہ سارا مال واپس نہ کیا تو میں تجھے اپنا دودھ کبھی معاف نہیں کروں گی نیز اس طرح کی اور بھی بہت سخت باتیں کہیں۔ نامعلوم اس کو کیا ہوا۔ دوست کو ساتھ لیکر فجر سے پہلے پہلے جانوروں کو واپس چھوڑ آیا۔ بہت پریشان تھا۔ دوسرے دن دل کے بہلاوے کیلئے دوست کو ساتھ لے کر جنگل میں نکل گیا کہ کوئی شکار کھیل لیں۔ شکار کا پہلے سے شوقین تھا لیکن اس دن شکار نہ ملا۔ شام کو مایوس گھر واپس آیا لیکن سخت پریشان تھا۔ دوسرے دن پھر گیا لیکن آج بھی شکار نہ ملا، اب اور پریشان ہوا۔ تیسرے دن شکار میں ایک چرخ ملا (شاہین کی طرح کا ایک شکاری پرندہ جو عرب ریاستوں میں بہت مانگا جاتا ہے اور بہت مہنگا فروخت ہوتا ہے) اسے قید کیا اور کسی عرب رئیس سے رابطہ کیا۔ اس زمانے میں وہ لاکھوں کا بک گیا۔ چند دنوں کے بعد اسے پھر ایسا پرندہ جو نایاب اور قیمتی تھا، مل گیا۔ پھر اس کا عرب رئیس کے ساتھ مستقل تعلق ہو گیا۔ یہ تعلق بڑھتا گیا حتیٰ کہ مال و دولت کی ریل پیل ہو گئی۔ ماں کی اطاعت اور قدرت کی مدد نے اسے مالا مال کر دیا۔ آج بھی کوئی ماں کی قدر کرے تو قدرت کے برکت کے فیصلوں کو اپنی آنکھوں سے دیکھے گا۔ ماں واقعی جنت ہے جس سے دنیا اور آخرت دونوں جنت بن جاتی ہیں۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

ایک اللہ والے کے بقول کہ جب حیاء آئے گی تو پھر لباس سادہ اور کشادہ ہوگا اور جب حیاء جائے گی تو لباس سمٹتا چلا جائیگا

میرے محترم دوستو! جب تک مسلمان اپنی وردی میں تھا اور اس کے اندر سوزِ صفات میں اضافہ ہو رہا تھا تو سارا عالم اس سے ڈرتا تھا۔ اس کی زمین پہ حکومت تھی۔ ایک مرتبہ ایک پہاڑ سے آگ نکلی۔ حضرت تمیم داریؓ صحابی رسول ﷺ ہیں، آپ ﷺ نے ان سے فرمایا کہ اس آگ کو سمیٹو۔ حضرت تمیم داریؓ اللہ اکبر کہتے گئے، آگے بڑھتے گئے اور آگ سمٹتی گئی اور جہاں سے نکلی تھی واپس وہیں چلی گئی پھر اس کے اوپر پتھر دے دیا اور آج تک دوبارہ وہاں سے آگ نہیں نکلی۔ سرور کونین ﷺ کے ایک غلام جن کا نام حضرت عمر فاروقؓ ہے، ان کے زمانہ خلافت میں مدینہ میں زلزلہ آیا۔ انہوں نے زمین پر ایک کوڑا مارا اور کہا! کیا میں تیرے اوپر ناانصافی کرتا ہوں؟ زمین تھم گئی، صدیاں ہوگئی ہیں لیکن مدینہ میں اس کے بعد زلزلہ نہیں آیا۔ جب اپنے اندر صفات بڑھتی چلی جائیں گی اور اپنے جسم کو صفات سے مزین کرتے چلے جائیں گے تو پھر ساری دنیا اور سارا عالم ہمارا مطیع ہو جائے گا۔

ساری دنیا ان (صحابہ کرامؓ) کی مطیع ہوگئی تھی۔ ایک بار صحابہ کرامؓ جنگل میں گئے اور آواز لگائی کہ ہم سرور کونین ﷺ کے غلام ہیں۔ ہاں، نام تو ہمارا بھی غلام ہے، غلام رسول، غلام مصطفیٰ، غلام محمد، نام تو غلام ہے لیکن کاش ہم کام کے بھی غلام بن جائیں۔ میں نے جگہ جگہ کپڑا (بینر) لکھا ہوا دیکھا ہے ''غلامی رسول میں موت بھی قبول ہے''، لیکن نماز قبول نہیں ہے، موت قبول ہے۔ تو صحابہ کرامؓ کہنے لگے کہ جنگل ہمارے لئے خالی کردو۔ صحابہ کرامؓ فرماتے ہیں کہ ہم نے دیکھا کہ جنگل کے جانور اپنے بچوں کو منہ میں لے کر بھاگے جارہے ہیں۔ شیرنی اپنے بچے کو منہ میں لے کے جارہی ہے، سانپ اپنے بچے لے کے جارہا ہے۔ جنگل خالی ہوگیا۔ صحابہ کرامؓ نے ایک لفظ کہا تھا، اس لفظ کو سمجھیں کہ ''ہم سرور کونین ﷺ کے غلام ہیں''۔ آج ہم خود اپنے آپ کو دیکھیں کہ ہم کس حد تک غلام ہیں اور ہماری معاشرت کس طرز کی ہے۔ ایک اللہ والے کے بقول کہ جب حیاء آئے گی تو پھر لباس سادہ اور کشادہ ہوگا اور جب حیاء جائے گی تو لباس سمٹتا چلا جائے گا۔

جب سرور کونین ﷺ کی محبت والی اور تعلق والی صفات آئیں گی تو پھر جسم کا ہر نظام سنورتا چلا جائے گا۔ ایک وردی والے ٹریفک سارجنٹ نے ساری کی ساری ٹریفک کو روکا ہوا ہے اور ڈنکے کی چوٹ پر کھڑا ہوا ہے اور جو اس کی نہیں مانتا کاغذ (چالان) پکڑ کر اس کے ہاتھ پہ رکھ دیتا ہے۔ آپ اس سے کہیں کہ وردی اتار کے آکے کھڑا ہو جائے۔ لوگ اس کو نیچے دے کر چلے جائیں گے۔ آج کہتے ہیں کہ ہم (مسلمان) پسے جارہے ہیں ہماری کوئی عزت نہیں، ہمارا کوئی وقار نہیں، ہماری کوئی شان و شوکت نہیں، دنیا میں سب سے زیادہ ظلم و ستم ہمارے اوپر ہیں لیکن ہم اپنی حالت پر غور کیوں نہیں کرتے۔

کبھی ترازو لے کے اب سے پہلے جو مسلمان تھے ان میں اور اپنے درمیان موازنہ کیا؟ کبھی تولا تو کریں کہ کس کا وزن زیادہ ہے۔ ہم صفات کے اعتبار سے روز بروز بڑھتے چلے جائیں تو یہ تو ہے ترقی اور اگر صفات اور اعمال کے حساب سے بڑھ نہیں رہے بلکہ کم ہو رہے ہیں تو پھر ترقی نہیں ہو رہی۔ پھر دیکھیں کہ ہمارے اندر کونسی ایسی غلطی یا خامی ہے کہ ہم پر یہ اللہ والی باتیں اثر نہیں کر رہیں، ہمارے اندر انقلاب نہیں آرہا، آخر ایسی کون سی خامی ہے، ایسا کونسا جھول ہے۔ یا ٹیوب کے اندر ایسا کونسا سوراخ ہے کہ جتنی ہوا بھریں سب کی سب نکل رہی ہے۔

میرے دوستو! واسا والے اگر کبھی اعلان کریں کہ ہمارے ٹیوب ویل اور تاریں خراب ہوگئی ہیں چند دن پانی نہیں آئے گا۔ جتنا پانی آپ نے جمع کرنا ہے، کرلیں۔ ہر شخص نے اپنے گھر کی ضروریات کے لئے پانی جمع کرلیا، اور ٹینکیاں بھرلیں۔ اپنی ضروریات کے لئے پانی کی ٹینکی تو بھری تھی لیکن نیچے گھر کی ٹونٹیاں کھلی رہ گئیں تو کیا وہ ٹینکی بھری رہے گی؟ جب ٹونٹیاں کھلی رہ گئیں تو ٹینکی ختم ہو جائے گی۔ منہ نے ذکر کیا، تسبیح کی، ٹوٹی پھوٹی نماز پڑھ لی، تھوڑی سی تلاوت کرلی، کچھ اللہ کا نام لے لیا اور آنکھوں کی یا زبان کی ٹونٹی کھلی رہ گئی اور آنکھوں سے اللہ کو ناراض کیا یا زبان سے اور جسم کے دوسرے اعضاء سے نافرمانی کی، یوں سارے کا سارا نور اور ساری کی ساری نیکیاں ختم کر بیٹھے۔ ہمارے ایک بزرگ تھے، اللہ ان کے درجات بلند کرے، وہ اکثر ایک بات کہتے تھے کہ سب لٹا کے مہاجر کے مہاجر ہی رہ گئے، مہاجر خالی ہاتھ آئے تھے تو کہنے کا مقصد ہے کہ سب کچھ لٹا کے مہاجر کے مہاجر ہی رہ گئے۔

اللہ کر دیتا ہے

اعمال میں، اللہ سے مانگنے میں، اللہ کے ساتھ امید میں، اللہ جل شانہٗ کے ساتھ تعلق میں ہم بڑھ رہے ہوں، ہمارے دل کے اندر کی ندامت بڑھ رہی ہو، استغفار بڑھ رہا ہو اور توبہ کا رجوع بڑھ رہا ہو، روز بروز ترقی ہو رہی ہو، اللہ جل شانہٗ کے قریب ہو رہے ہوں، سرور کونین ﷺ کی محبت اور آپ ﷺ کے عشق کے قریب ہو رہے ہوں اور حضور پاک ﷺ کی سچی محبت عملی طور پہ اندر آرہی ہو۔ زبانی طور پر نہیں بلکہ عملی طور پر سچی محبت ہو۔ اصل میں عرس کی جو ابتدا پڑی تھی وہ ایسے پڑی تھی کہ ان شخصیات کی سیرت کا تذکرہ ہو کہ انہوں نے اللہ جل شانہٗ کو کیسے منایا تھا، اللہ کے ساتھ کیسے محبت کی تھی، یہ مقام کیسے ملا تھا۔ درحقیقت عرس کی ابتدا ایسے پڑی تھی مگر اب تو کام ہی کہیں اور نکل گیا ہے۔ وہ لوگ دن بدن اللہ کی محبت اور سرور کونین ﷺ کی محبت میں کیسے رنگتے چلے گئے اور صفات میں کیسے بڑھتے چلے گئے۔ دن بدن ان کے اندر کیسے اضافہ ہوتا چلا گیا، 'کماؤ پتر چنگا لگدا اے' (کمانے والا بیٹا اچھا ہی لگتا ہے)۔ جس کے اندر صفات ہوں اور جو صفات میں روز بروز بڑھ رہا ہو تو ایک وقت ایسا آتا ہے کہ اس بندے کا اللہ سے تعلق اتنا مضبوط ہو جاتا ہے اور وہ بندہ اللہ کے اتنا قریب ہو جاتا ہے کہ پھر اللہ سے جو عرض کرتا ہے اللہ کر دیتا ہے۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر منگل (خواتین و مرد حضرات) اور جمعرات (صرف مرد حضرات) بعد نمازِ مغرب ''مرکزِ روحانیت و امن'' میں حکیم صاحب کا درس مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کرسکتے ہیں۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے

قیمت فی سی ڈی -/40 روپے...... کیسٹ -/40 روپے

ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

گھیکوار سے کمر اور جوڑوں کا علاج

بزرگ افراد کو اکثر کمر درد کی شکایت رہتی ہے ان کیلئے ایک آزمودہ نسخہ یہ ہے کہ وہ گھیکوار کا بنا ہوا حلوہ کھائیں ایک چمچ تازے گودے میں آدھا چمچ شہد اور دو چٹکی پسی ہوئی سونٹھ ملا کر صبح کسی وقت استعمال کریں چند دنوں میں کمر درد کو آرام آجائیگا۔ (محمد سعید علوی، چکوال)

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں انواع واقسام کی جڑی بوٹیاں اور پودے پیدا کئے ہیں جن میں مختلف بیماریوں سے شفا موجود ہے۔ کنوار گندل یا گھیکوار ایک ایسا پودا ہے جو اپنے اندر طبی خواص کا ایک خزانہ رکھتا ہے۔ یہ دنیا میں تقریباً ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ پنجاب میں کنوار گندل یا گوار پاٹھا کہتے ہیں۔ یونانی، رومن، اطالوی، جرمن، روسی، فرانسیسی زبان میں ایلوویرا کہتے ہیں۔ یورپی ممالک میں اس پودے کے حیرت انگیز طبی خواص جاننے کیلئے بہت سی تحقیقات کی گئی ہیں۔ ایک عرصہ سے مختلف ادویہ، شیمپو، کریموں، کنڈیشنرز اور آرائش کی مختلف چیزوں میں اس کا استعمال بکثرت کیا جاتا ہے۔ کنوار گندل کھانے اور جلد پر لگانے سے دیرینہ الرجی دور ہوتی ہے تاہم کئی سو لوگوں میں سے کسی ایک کو اس کے استعمال سے الرجی بھی ہوسکتی ہے۔ کھانا پکاتے ہوئے ہاتھ جل جائے تو فوراً اس کا ٹکڑا توڑ کر اس کا گودا لگائیے چند منٹ میں جلن دور ہوجاتی ہے۔ آبلہ بھی نہیں پڑتا اور اگلے روز سرخی بھی ٹھیک ہوجائے گی۔ اسی طرح وٹامن اے کے ساتھ اس کا استعمال جلے کے علاج میں بہت مفید ہے۔ اگر چھری سے ہاتھ کٹ جائے، کوئی زخم ہو، خراش آئے تو اس کا گودا لگائیے فوراً آرام آئیگا۔ ماہرین طب نے اس پودے کے لعاب سے بنائے گئے ایک ہائیڈروجل پر تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ یہ منہ کے السر میں مفید ہوتا ہے۔ اس پودے کے چند استعمالات درج ذیل ہیں:۔

آنکھوں میں گوہانجنی: آنکھوں میں گوہانجنی نکل آئے تو بہت تکلیف ہوتی ہے بعض دفعہ پپوٹوں کے کناروں پر دانے نکل آتے ہیں اسی طرح چہرے پر کیل، مہاسے، داغ، دھبے اور دانے نکل آئیں تو ان سب کیلئے گھیکوار کا رس بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ دن میں دو تین بار اس کا گودا لگائیے۔ تین سے چھ ماہ میں سارے دھبے دور ہوجائیں گے۔ نیز گودے کا ایک انچ ٹکڑا صبح نہار منہ کھالیا جائے تو جلدی شفا ہوتی ہے۔ نت نئی کریمیں استعمال کرنے سے چہرہ کی جلد پھٹنے کے ساتھ سیاہ بھی ہوجاتی ہے ایسی صورتحال میں آپ گھیکوار سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دن میں کم از کم دو بار اس کا رس لگا کر اسے سوکھنے دیجئے جلد صاف ہوجائے گی۔

جلد کا کینسر: جلد کا کینسر لوگوں کی ایک بڑی تعداد کو متاثر کر رہا ہے۔ اس مرض کے شکار لوگ اگر گیگھوار کو دن میں تین سے چار بار لگائیں تو انہیں سکون ملتا ہے۔

گھیکوار کا حلوہ: بزرگ افراد کو اکثر کمر درد کی شکایت رہتی ہے ان کیلئے ایک آزمودہ نسخہ یہ ہے کہ وہ گھیکوار کا بنا ہوا حلوہ کھائیں۔ ایک چمچ تازے گودے میں آدھا چمچ شہد اور دو چٹکی پسی ہوئی سونٹھ ملا کر صبح کسی وقت استعمال کریں تو چند دنوں میں کمر درد کو آرام آجائیگا۔

جوڑوں کے درد: جوڑوں کے درد کی شکایت میں کنوار گندل کا استعمال نہایت مفید ہے کیونکہ اس سے پیشاب کے ذریعے یورک ایسڈ کا اخراج ہوتا ہے جس کے بعد مریض کو اس تکلیف سے نکلنے میں مدد ملتی ہے۔

بڑھا ہوا پیٹ: گھیکوار کھانے سے بڑھا ہوا پیٹ اصل حالت میں آجاتا ہے۔ ہارمونز صحیح کام کرتے ہیں اور بدن تازہ دم رہتا ہے ایک چمچ گودے میں چٹکی سے بھی کم سیاہ پسا ہوا نمک چھڑک کر کھاتے رہیں۔ آہستہ آہستہ اس کی خوراک چمچ سے دگنی کردیں روزانہ کھانے سے پیٹ کی چربی آہستہ آہستہ کم ہونے لگتی ہے۔

خشکی سکری کا خاتمہ: بالوں میں خشکی ہو یا وہ کھردرے ہوں، سر میں دانے یا زخم ہوں تو آپ بالوں میں گھیکوار کا گودا لگائیے۔ سوکھنے پر دھولیجئے، بال نرم ہوجائیں گے۔ اگر خشکی زیادہ ہو تو دو چمچ دہی، گھیکوار کا گودا اور چٹکی بھر ہلدی ملا کر پھینٹ لیں اس آمیزے کو سر پر لگائیں اور آدھ پون گھنٹے بعد سر دھولیں۔ یہ بالوں کیلئے قدرتی کنڈیشنر کا کام دے گا۔ ایسا کرنے سے بال نہ صرف نرم ملائم ہونگے بلکہ خشکی سکری کا خاتمہ ہوگا اور بال گھنے اور لمبے ہونگے۔

گٹوں کا علاج: ہاتھ پاؤں میں گٹے پڑ جائیں تو اس کے گودے کا باقاعدگی سے صبح وشام لیپ کرنے سے جلد نرم ہوجائے گی اور گٹے دور ہونگے۔

اگیزیما میں مفید: گودے میں تیل ملا کر متاثرہ جگہ پر لیپ کیا جائے اس کیساتھ ساتھ اس کا گودا نہار منہ ایک چمچ کھایا جائے تو آرام آجاتا ہے۔

منہ کی بیماریاں: یہ مسوڑھوں، (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

علم وعرفان کے موتی

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جس نے فضول باتیں ترک کردیں تو اسے حکمت سے نوازا جائیگا۔ (اکمل فاروق ریحان)

1- حضرت عمر فاروقؓ فرماتے ہیں کہ جس نے فضول باتیں ترک کردیں تو اسے حکمت سے نوازا جائے گا، جس نے فضول دیکھنا ترک کیا تو اس کے دل کو خشوع سے نوازا جائے گا، جس نے فضول ہنسنا ترک کردیا تو اسے ہیبت اور دبدبے سے نوازا جائیگا، جس نے مذاق کرنا چھوڑ دیا تو اسے ترو تازگی سے نوازا جائیگا، جس نے دنیا کی محبت ترک کردی تو اسے آخرت کی محبت سے نوازا جائیگا، جس نے دوسروں کے عیوب ڈھونڈنے کی مشغولیت ترک کردی تو اسے اپنے عیوب کی اصلاح کی نعمت سے نوازا جائیگا اور جس نے اللہ تعالیٰ کے احوال کا تجسس ترک کردیا تو اسے منافقت سے آزاد کردیا جائیگا۔ 2- حضرت عثمانؓ فرماتے ہیں کہ عارفین یعنی نیک لوگوں کی علامات میں سے ہے کہ ان کا دل خوف اور امید سے متصف رہتا ہے۔ ان کی زبان حمد وثناء سے ترو تازہ رہتی ہے اور ان کی آنکھیں حیا اور رونے سے اشکبار رہتی ہیں اور ان کا مقصد اپنے مولا کی رضا کی طلب اور دنیا کا چھوڑنا ہوتا ہے۔ 3- حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ عقل مند انسان کیلئے ضروری ہے کہ وہ سات چیزوں کو سات پر ترجیح دے۔ فقر کو مال داری پر، ذلت کو عزت پر، تواضع کو تکبر پر، بھوک کو سیر ہونے پر، غم کو خوشی پر، پستی کو اونچائی پر اور موت کو زندگی پر۔ حضرت عثمانؓ فرماتے ہیں کہ مومن کو چھ قسم کا خوف لگا رہتا ہے۔ (1) اللہ تعالیٰ کی جانب سے خوف رہتا ہے کہ کہیں اللہ تعالیٰ اس کا ایمان سلب نہ کرلے۔ (2) اعمال لکھنے والے فرشتوں کی طرف سے خوف کہ کہیں وہ اس کے خلاف کوئی ایسی بات نہ لکھ دیں جس سے یہ قیامت والے دن رسوا ہوجائے۔ (3) شیطان کی طرف سے خوف کہ وہ اس کا عمل خراب نہ کردے۔ (4) ملک الموت کا خوف کہ وہ اچانک بے خبری میں اس کو اٹھا نہ لے۔ (5) دنیا کا خوف کہ کہیں وہ اس کے دھوکے میں آکر آخرت سے غافل نہ رہ جائے۔ (6) اہل وعیال کا خوف کہ ان کی خبر گیری میں مشغولی اس کو ذکر اللہ سے غافل نہ کردے۔

قبض کشا اور پیچش کیلئے تحفہ: ریوند چینی، سوڈا بائیکارب ہموزن لیکر کھرل کریں 1 تا 6 رتی چمچ بھر پانی میں حل کرکے چار گھنٹہ کے وقفہ سے دیں، عجیب تحفہ ہے۔ اعلیٰ درجے کی قبض کشاء اور پیچش کیلئے مفید ہے۔ (محمد یونس)

شراب خانے سے مقام ولایت تک

آپ نے فرمایا اگر کسی کو دنیا میں محبوب خلائق ہونے کی آرزو ہے تو اسے کہہ دو کہ تین باتوں سے پرہیز کرے۔ اوّل یہ کہ خلقت سے کچھ نہ مانگے۔ دوسرا کسی کو برا نہ کہے۔ تیسرا یہ کہ کسی کے ساتھ مہمان بن کر نہ جائے۔ (محمد خالد محمود ناصر، اوکاڑہ)

حضرت بشر حافی رحمتہ اللہ علیہ ایک بلند مرتبہ ولی اور مجاہدہ و مشاہدہ میں یکتائے روزگار تھے۔ آپ علی حشرم رحمتہ اللہ علیہ کے بھانجے اور ان ہی سے بیعت تھے۔ آپ مرو میں پیدا ہوئے لیکن زندگی کا زیادہ تر حصہ بغداد میں بسر کیا۔ آپ کی توبہ کا واقعہ اس طرح ہے کہ ایک دفعہ نشہ و مستی کی حالت میں کہیں جارہے تھے۔ اسی حالت میں کاغذ کا ایک ٹکڑا آپ کو پڑا ہوا ملا جس پر بسم اللہ لکھا ہوا تھا۔ آپ نے اس کاغذ کو اٹھا کر صاف کیا اور عطر سے معطر کیا۔ پھر ایسی جگہ رکھا جہاں بے ادبی ہونے کا خوف نہ تھا۔ اسی رات خواب میں اللہ تعالیٰ نے ایک بزرگ آدمی کو حکم فرمایا کہ تم جا کر بشر حافی رحمتہ اللہ علیہ سے کہہ دو "تم نے ہمارے نام کی عزت کی اور اس کو معطر کرکے بلند جگہ پر رکھا ہم بھی اسی طرح تم کو پاک کرکے تمہارا مرتبہ بلند کریں گے۔" یہ حکم سن کر وہ بزرگ حیران ہوئے اور انہوں نے دل میں سوچا کہ بشر حافی رحمتہ اللہ علیہ تو ایک فاسق وفاجر آدمی ہے یقیناً میرا خواب غلط ہے چنانچہ وہ وضو کرکے دوبارہ سوگئے اب کی دفعہ بھی خواب میں وہی حکم ہوا لیکن قوت متصورہ کی غلطی سمجھ کر تیسری بار وضو کرکے پھر سوگئے۔ پھر وہی خواب دیکھا۔ چنانچہ وہ بزرگ صبح اٹھ کر آپ کے گھر تشریف لے گئے اور دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ وہ شراب خانے میں ہوں گے اور وہاں سے پتہ چلا کہ آپ نشے میں بے سدھ پڑے ہیں۔ بزرگ نے لوگوں سے کہا تم اس سے کہو کہ میں اسے پیغام دینا چاہتا ہوں" لوگوں نے جا کر انہیں بتایا۔ انہوں نے کہا پوچھ کر آؤ "کس کا پیغام ہے"۔ بزرگ نے کہا اللہ تعالیٰ کا پیغام لایا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا نام سنتے ہی آپ ڈر گئے اور رو پڑے کہ نہ جانے موت کا پیغام ہے یا عتاب الٰہی کا۔ ڈر کی وجہ سے نشہ ہرن ہوگیا۔ اردگرد سے لوگوں کو ہٹا دیا۔ پیغام سن کر توبہ کی۔ دوستوں سے کہا "اب تم اس کام میں مجھے ہرگز نہ دیکھو گے"۔ توبہ کے بعد آپ نے ریاضت ومجاہدہ شروع کیا۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کے نام میں ایسی برکت پیدا کردی کہ جو کوئی سنتا اسے راحت حاصل ہوتی۔

آپ حافی (ننگے پاؤں والا) مشہور ہوئے۔ لوگوں نے آپ سے ننگے پاؤں چلنے کی وجہ پوچھی تو فرمایا کہ توبہ کے وقت ننگے پاؤں تھا۔ اب مجھے جوتا پہنتے ہوئے شرم آتی ہے۔

حضرت امام احمد بن حنبل رحمتہ اللہ علیہ اکثر آپ رحمتہ اللہ علیہ کی خدمت میں آیا کرتے تھے۔ چنانچہ آپ رحمتہ اللہ علیہ کے شاگرد کہتے کہ اس کے باوجود کہ علم، فقہ، حدیث اور اجتہاد میں آپ کی نظیر نہیں ملتی ایک دیوانے کے پاس آپ کا جانا سمجھ سے بالاتر ہے اور یہ امر آپ کی شان کے خلاف ہے۔ حضرت امام احمد بن حنبل رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا، "تمہاری نسبت میں اپنے علم کو زیادہ جانتا ہوں، لیکن حضرت بشر حافی رحمتہ اللہ علیہ اللہ تعالیٰ کو مجھ سے بہتر جانتے ہیں"۔ ایک دفعہ چھت پر جانے لگے تو گھر کی سیڑھیوں پر اسی حالت میں کھڑے کھڑے رات بسر کردی۔ صبح کے وقت آپ رحمتہ اللہ علیہ کی ہمشیرہ نے پوچھا تو فرمایا، "میں سوچ رہا تھا کہ اس شہر میں میرے ہم نام تین آدمی اور ہیں۔ ایک آتش پرست، ایک عیسائی اور ایک یہودی ہے۔ انہیں اللہ تعالیٰ نے اسلام کی نعمت سے کیوں محروم رکھا اور مجھے کس عمل کے بدلے اس قدر سرفراز فرمایا"۔ ایک دفعہ لوگوں نے آپ کی خدمت میں عرض کی کہ یہاں بغداد کے شہر میں حلال وحرام کی تمیز باقی نہیں رہی اور حرام زیادہ ہے۔ ایسی صورت میں آپ کہاں سے کھاتے ہیں؟ فرمایا۔ "جہاں سے تم کھاتے ہو"۔ پوچھا! "پھر یہ رتبہ کیسے ملا"۔ فرمایا "کم سے کم لقمہ اور کم سے کم دوستی کی وجہ سے۔ جو شخص کھائے وہ اس شخص کے برابر نہیں ہو سکتا جو زیادہ کھائے اور کم روئے"۔ احمد بن ابراہیم رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں آپ رحمتہ اللہ علیہ نے ایک دفعہ مجھے فرمایا، "حضرت معروف رحمتہ اللہ علیہ سے کہہ دینا کہ نماز پڑھ کر تمہارے پاس آؤں گا۔ چنانچہ میں نے پیغام دے دیا اور وہ انتظار کرتے رہے۔ ظہر، عصر، مغرب حتیٰ کہ عشاء کی نماز سے فارغ ہو چکے لیکن آپ رحمتہ اللہ علیہ نہ آئے۔ میں نے دل میں سوچا کہ بشر حافی رحمتہ اللہ علیہ جیسا آدمی وعدہ خلافی کرے یہ ہو تو نہیں سکتا۔ چنانچہ میں آپ کے انتظار میں مسجد کے دروازے میں بیٹھ گیا۔ یہاں تک کہ آپ رحمتہ اللہ علیہ مصلیٰ اٹھا کر مسجد سے چلے گئے جب دریائے دجلہ کے کنارے پہنچے تو پانی کی سطح پر چلنے لگے۔ صبح تک حضرت معروف رحمتہ اللہ علیہ سے بات چیت کرتے رہے۔ واپسی پر بھی اسی طرح دریا عبور کیا۔ میں آپ رحمتہ اللہ علیہ کے قدموں میں گر پڑا اور دعا کی درخواست کی چنانچہ آپ رحمتہ اللہ علیہ نے دعا کی اور فرمایا، "کسی سے ذکر نہ کرنا"۔ چنانچہ میں نے آپ کی زندگی میں کسی سے اس بات کا ذکر نہ کیا۔ ایک دفعہ آپ رحمتہ اللہ علیہ رضا کے متعلق کچھ فرما رہے تھے۔ ایک شخص نے کہا آپ لوگوں سے کوئی چیز نہیں لیتے۔ اگر آپ واقعی زاہد ہیں تو خود دنیا طلب نہ کریں، کم از کم لوگوں سے لے کر دوسرے درویشوں میں تقسیم کردیا کریں۔ آپ رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا! درویش تین طرح کے ہوتے ہیں۔ اوّل جو کسی سے کچھ نہیں مانگتے اور کوئی کچھ دے تو لیتے بھی نہیں۔ یہ اولیٰ قسم ہے۔ دوسری قسم درویشوں کی وہ ہے جو کسی سے کچھ مانگتے نہیں اور کوئی کچھ دے تو لے لیتے ہیں۔ تیسری قسم وہ ہے جو صبر کے ساتھ جہاں تک امکان ہو اللہ پر بھروسا کرتے ہیں اور محنت کرنے سے جی نہیں چراتے۔ ایک دفعہ ایک شخص نے آپ رحمتہ اللہ علیہ کی خدمت میں عرض کیا کہ میرے پاس دو ہزار درہم ہیں جو حلال کمائی کے ہیں اور میں حج کرنا چاہتا ہوں۔ آپ رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا تو سیر کرنے جانا چاہتا ہے۔ اگر خدا کی رضا کیلئے جاتا ہے تو یہی درہم کسی درویش یا محتاج یا عیال دار حاجت مند کا قرض ادا کرنے میں خرچ کردے یا یتیم کی مدد کر۔ اس نے کہا کہ مجھے حج کی خواہش زیادہ ہے۔ آپ نے فرمایا کہ تیرا مال حلال کمائی کا نہیں ہے۔ ایک دفعہ آپ رحمتہ اللہ علیہ قبرستان میں سے گزرے تو اہل قبور آپس میں جھگڑ رہے تھے۔ آپ رحمتہ اللہ علیہ نے دعا کی، "یاالٰہی مجھے ان کی حالت سے آگاہ کردے" آواز آئی کہ "ان ہی سے پوچھ لے"۔ چنانچہ آپ نے ان سے پوچھا۔ جواب ملا کہ ایک ہفتہ قبل یہاں سے گزرتے ہوئے کسی مرد خدا نے ہمیں فاتحہ کا ثواب بخشا وہ ہم سات دن سے تقسیم کررہے ہیں۔ آپ رحمتہ اللہ علیہ اپنے مریدوں سے فرمایا کرتے تھے کہ سیاحت کیا کرو کہ بہتا ہوا پانی صاف ستھرا رہتا ہے۔ پھر فرمایا اگر کسی کو دنیا میں محبوب خلائق ہونے کی آرزو ہے تو اسے کہہ دو کہ تین باتوں سے پرہیز کرے۔ اوّل یہ کہ خلقت سے کچھ نہ مانگے۔ دوسرے کسی کو برا نہ کہے۔ تیسرے کسی کے ساتھ مہمان بن کر نہ جائے۔ پھر فرمایا کہ جو شخص نام ونمود اور شہرت کا طالب ہے وہ کبھی فلاح نہیں پاسکتا۔ پھر فرمایا کہ سب سے بہتر چیز جو بندوں کو دی گئی "معرفت الٰہی" ہے اور فقیروں کیلئے صبر ہے۔ اگر اللہ تعالیٰ کے کوئی خاص بندے ہیں تو وہ عارف ہیں، جن کو اللہ کے سوا اور کوئی نہیں جانتا اور نہ اللہ کے سوا کوئی ان کی عزت کرتا ہے۔ صوفی وہ ہے جس کا دل خدا کے ساتھ پاک و صاف ہو۔ فرمایا کہ اہل دنیا کو سلام کرو، لیکن ان سے سلام کی توقع نہ رکھو۔ فرمایا بخیل کو دیکھنے سے دل سخت ہو جاتا ہے۔ جیسے بند پانی خراب ہو جاتا ہے۔ فرمایا، "اگر عبادت کی طاقت نہیں تو پھر گناہ بھی نہ کرو۔"

آنکھ کے دانے کے خاتمے کیلئے: آنکھ میں دانے نکل آئیں تو چند دن ماش کی دال کا استعمال متواتر کریں، شفا مل جائے گی۔

لڑکے، لڑکیوں اور والدین کیلئے

نوجوانوں کی مسلسل گرتی صحت کی وجہ

فطرت نے انسانی جسم کی مشین کچھ ایسے اصولوں کے ساتھ بنائی ہے کہ اس کی بقا اور اس کے استحکام کا راز اس کے ہر حصہ اور ہر جز کی حرکت اور اس کے چالو رہنے میں مضمر ہے۔ حرکت گویا جسم انسانی کا طبعی وظیفہ ہے۔ (حکیم محمد عبداللہ)

یہ ایک ناقابل انکار حقیقت ہے کہ گزشتہ 20 برس سے ہماری نوجوان پود کی عام صحت کا معیار روز بروز نہایت سرعت کے ساتھ گرتا جارہا ہے اور آج کل جوانیاں بھی گویا سردیوں کی دوپہر بن کر رہ گئی ہیں۔ جس کے نا آنے کا پتہ چلتا ہے نا جانے کا۔ پیلا چہرہ، لاغر بدن، ڈھیلی کمر اور نڈھال آنکھیں آج ہمارے نوجوانوں کی گویا وردی بن چکی ہیں۔ تھکن، کاہلی اور کام چوری ان کی زندگی کا شعار ہوگیا ہے۔ میں اس مختصر سے مضمون کے اندر محض طبی نقطہ نگاہ سے چند گزارشات اپنے پچاس سالہ معالجاتی تجربہ کی روشنی میں پیش کروں گا۔

میرے نزدیک نوجوانوں کے معیار صحت کی موجودہ پستی کے بڑے اسباب درج ذیل ہیں:

ذہنی مزاج: سب سے پہلا اور اہم سبب یہ ہے کہ ہماری نوجوان نسل زیادہ تر کسی بھی مؤثر ذہنی قوت کی گرفت سے آزاد زندگی بسر کررہی ہے۔ حالانکہ نوخیز ذہنوں کیلئے خاص طور پر ایسی کوئی گرفت نہایت ضروری قرار پاتی ہے تاکہ وہ ان کے ناپختہ خیالات و افکار کو آوارہ بننے کے خطرے سے محفوظ رکھ سکے۔ گزشتہ پندرہ بیس سال سے ہمارے معاشرتی نظام پر ایک طرح سے اختلاج اور نراج کا دور مسلط ہورہا ہے۔ ہماری نئی نسل نے اس نراج کے زمانے میں اپنی شعور کی آنکھ کھولی ہے اور وہ اپنے ذہنوں کو اس مزاجی کیفیت سے محفوظ نہیں رکھ سکی لہٰذا ان کے نوخیز دماغ شاید ہی اس بات کو بطور امر واقعہ تسلیم کرنے کیلئے تیار ہوتے ہیں کہ آدمی کی زندگی کا مقصد کھانے، پینے، سونے اور دولت جمع کرنے کے سوا کچھ اور بھی ہوسکتا ہے۔ وہ ایک بے قید اور بے لگام دوڑ ہی کو زندگی کی حقیقی دوڑ سمجھنے لگ جاتے ہیں اور ان کے اس احساس نے ان کی زندگی کو ایسی کشتی کی مانند بنادیا ہے جو پتوار اور لنگر دونوں سے محروم اور انجانے پانیوں میں بے مقصد غوطے کھاتی جارہی ہو۔ ذہنی زندگی کا یہ مزاج بہرحال عام صحت پر اثر انداز ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ فکری انتشار ایک ذہنی بیماری ہے اور ذہن اگر بیمار رہے تو جسم بھی تندرست نہیں رہ سکتا چنانچہ اس انتشار فکر نے ہمارے نوجوانوں کی عام صحت کو بری طرح متاثر کیا ہے اور ان کے قویٰ میں وہ توانائی اور قوت نہیں پائی جاتی جو ایک صحت مند روح اور صحت مند ذہن کے مقدر میں آتی ہے۔

اخلاقی انحطاط: ہمارے نوجوانوں کی صحت کی عام کمزوری کا دوسرا بڑا سبب ہمارے معاشرے کا موجودہ اخلاقی انحطاط ہے جو گزشتہ چند سالوں سے خصوصاً روز افزوں ہے۔ ان دنوں ہماری سوسائٹی پر ہر چہار طرف سے فواحش کی یلغار ہورہی ہے اور وہ تمام ذرائع و وسائل جو نوجوانوں کے ذہنی سانچوں کی صورت گری کیلئے قدرتاً زبردست رول ادا کیا کرتے ہیں، ان اقدار کے تسلط میں آچکے ہیں جن کا علاقہ اعلیٰ اخلاق کے بجائے ارزاں اخلاق اور سفلی جذبات سے جا ملتا ہے۔ ہماری سوسائٹی کے نام نہاد جدید سربراہ آرٹ، ثقافت، لٹریچر، ریڈیو، ٹی وی اور فلم کی آڑ میں ہماری نوجوان نسل کو جو ذہنی غذا بہم پہنچارہے ہیں وہ ان کے فکر و نظر میں زہر تو گھول سکتی ہے لیکن ان چیزوں کیلئے قوت اور توانائی کا ذریعہ نہیں بن سکتی۔ اس زہریلی غذا نے ہمارے نوجوانوں کے ذہنوں کو گوناں گو عوارض کا شکار بنادیا ہے اور ان کے بیمار ذہن ناگزیر طور پر ان کے بیشتر جسمانی امراض کا سبب بن جاتے ہیں جن میں سرفہرست اعصابی کمزوری ہے اور یہ وہ نامراد مرض ہے جو ایک جیتے جاگتے اور بظاہر تنومند انسان کو حقیقت میں زندہ درگور کردیتی ہے۔ طبیعت کی مستقل درماندگی، پریشان خیالی، بے یقینی بلاوجہ کا خوف اور توحش و موہوم خطرات زندگی کے حقائق کا سامنا کرنے پر گھبراہٹ، زودرنجی، نازک مزاجی، شدت احساس اور اسی قسم کی دیگر نفسیاتی اضمحلال کی علامات اس مرض میں نمودار ہوجاتی ہیں اور ان کے ساتھ ہی جسم کی قوت مدافعت جسے اہل طب قوت مدبرہ کے نام سے موسوم کرتے ہیں، بھی بری طرح متاثر ہوکر کمزور پڑجاتی ہے جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آدمی ہمہ وقت دنیا بھر کے امراض کیلئے آسان ہدف بنا رہتا ہے۔ غذا یا ماحول یا موسم کی ذرا سی تبدیلی پر نزلہ، زکام، دردسر اور دیگر انواع کے دردوں کی شکایات کا ہوجانا نیز بیشتر ریحی امراض زیادہ تر اس مرض یعنی ''اعصابی کمزوری'' کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ میں اپنے تجربہ کی بنیاد پر کہہ سکتا ہوں کہ تبخیر معدہ کے اکثر مریضوں کو ضعف معدہ کا ہوجانا ایک لازمی امر ہے اور معدہ ''جس کے درست رہنے پر تمام اعضائے رئیسہ کی قوت کا دارومدار ہے'' جب کمزور ہوجائے تو اس کی کمزوری سے بدن کی تمام قوتوں پر برا اثر پڑتا ہے۔

تن آسانی کا رجحان: نوجوانوں کے معیار صحت کی موجودہ کمزوری کا تیسرا بڑا سبب معاشرے میں تن آسانی اور محنت و مشقت سے گریز کرنے کا روز افزوں رجحان ہے اگرچہ یہ رجحان بذات خود عہد جدید کی متعدد سائنسی ایجادات اور ترقیات کا ناگزیر نتیجہ ہے لیکن یہ تمام ترقیات اور ایجادات مل کر بھی اس حقیقت میں کوئی تغیر پیدا نہیں کرسکتیں کہ جب بھی فطرت کے اصولوں سے روگردانی کی جائے تو اس عمل کا ردعمل لازمی طور پر کسی نہ کسی فطری سزا کی صورت میں ظاہر ہوگا۔ فطرت نے انسانی جسم کی مشین کچھ ایسے اصولوں کے ساتھ بنائی ہے کہ اس کی بقا اور اس کے استحکام کا راز اس کے ہر حصہ اور ہر جز کی حرکت اور اس کے چالو رہنے میں مضمر ہے۔ حرکت گویا جسم انسانی کا طبعی وظیفہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب کبھی انسانی بدن کے حصے یا عضو میں ضعف یا کمزوری کے آثار نمودار ہونے لگیں تو اطباء مریض کو اپنا یہ عضو زیادہ سے زیادہ حرکت میں رکھنے کی ہدایت دیتے۔ عہد جدید کے لوگوں، خصوصاً نوجوانوں میں تن آسانی، آرام پسندی، محنت سے گریز کا موجودہ رجحان گویا فطرت کے اصولوں سے نزاع اور جنگ کے مترادف ہے اور اس کے نتیجے سے کسی کو چھٹکارا نہیں مل سکتا۔ آپ اگر اپنے جسم سے کام لینا چھوڑ دیں گے تو یہ بھی آپ کو کام دینا چھوڑ دے گا اور آپ کے لیے زندگی کا سامان بننے کے بجائے مختلف دکھوں اور بیماریوں کا مجموعہ بن کر رہ جائے گا۔ اپنا کام اپنے ہاتھ سے نہ کرنا، ہر بات میں ملازم یا خوردگان کی امداد کی توقع رکھنا یا اپنا سامان یا بوجھ اٹھانے میں عار محسوس کرنا، صبح کو دیر تک لمبی تان کر سوتے رہنا اور روزمرہ کے کام سرانجام دینے کیلئے زیادہ سے زیادہ آرام دہ تدابیر اختیار کرنا حقیقت میں اپنے جسم اور اپنی صحت کو میٹھا اور آہستہ روز زہر پلانے کے مترادف ہے۔

علم کے اضافے کیلئے

جو یہ چاہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے علم میں اضافہ فرمائے اور اسے دینی اور دنیاوی علوم میں ترقی حاصل ہو۔ علم کے حصول میں کوئی رکاوٹ نہ ہو، اس کا سینہ تمام علوم کا خزینہ بن جائے تو اس مقصد کیلئے چاہیے کہ باوضو حالت میں سات روز تک ستر مرتبہ (آیت الکرسی) توجہ اور یکسوئی سے پڑھ کر پانی پر دم کرے اور یہ دم کیا ہوا پانی پی لے۔ اللہ اس کو علم و حکمت کے خزانے عطا فرمائیں گے اور علمی میدان میں اسے کبھی ناکامی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ (اجمل شاہ، محلہ گلشن اقبال چکوال)

حرام و ناجائز کام: اگر خدائے پاک حرام و ناجائز کاموں سے منع نہ فرماتا تو بھی عقل مند کے لئے ضروری تھا کہ ان سے پرہیز کرتا۔

نمک، غذا، دوا اور شفاء

ڈاکٹر راحت شفیع، ڈاور

ہمیں مریضوں کو نمک سے علاج کیلئے پہلے آدھا گھنٹہ تو قائل کرنا پڑتا ہے، واقعات سنانے پڑتے ہیں لیکن اس کو یقین نہیں آتا وہ اسی انتظار میں رہتا ہے کہ کب اس کو ایک مہنگی دوائیوں اور انجکشنوں کی پرچی ملتی ہے۔

اللہ عزوجل نے نمک جیسی سستی اور باافراط چیز میں کوٹ کوٹ کر شفا بخشی ہے۔ آج کل جتنی علم طب میں انسان نے ترقی کی ہے اسی قدر انسان کے خلاف بیکٹیریا، فنگس اور وائرس نے بھی گٹھ جوڑ کر کے انسان پر حملہ آور ہونے کی ٹھان لی ہے اور یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ انسانوں اور جراثیموں کی اس جنگ میں انسان ہی شکست سے دوچار ہے اور وہ ان جراثیموں کی نت نئی پالیسیوں، خفیہ منصوبوں اور حملوں کے سامنے ہار چکا ہے لیکن دور حاضر کا انسان اس بات پر نازاں ہے کہ اس نے انسانی تاریخ میں ریکارڈ ترقی کر لی ہے، لہٰذا دنیا کی کوئی طاقت اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی چہ جائیکہ خورد بینی مخلوق لہٰذا اس نے سخت ترین اور مہنگی ترین اینٹی بائیوٹکس، اینٹی فنگل اور اینٹی وریل دوائیاں ایجاد کر لی ہیں جو جراثیموں کو شکار کرتی ہیں مگر یہ ادویات انسان کے معدے، جگر، گردوں اور اس کی جیب کا بھی شکار کرتی ہیں۔ مریض جب ان دوائیوں کے استعمال کے بعد مرض سے نجات پاتا ہے۔ وہیں اس کا معدہ، جگر اور گردے بھی کام چھوڑ چکے ہوتے ہیں، اس کا معدہ پھول چکا ہوتا ہے اور اب وہ کھانا تو کیا پانی تک ہضم نہیں کر سکتا۔ متلی اور قے شروع ہو جاتی ہے لہٰذا دوسرے مرحلے میں اب اس کے معدے کا علاج شروع ہو جاتا ہے۔

الحمد للہ! جو بیماری دیتا ہے وہی شفا بھی بخشتا ہے، لیکن اس ترقی یافتہ دور میں انسان کا دماغ یہ بات بھول چکا ہے کہ ایک سستی چیز سے بھی اس کو اسی طرح شفا نصیب ہو سکتی ہے جس طرح بہت پیچیدہ، بہت سخت اور بہت مہنگی دوائیوں کے استعمال سے ہوتی ہے۔ لہٰذا وہ نمک جیسی سستی چیز کو بطور شفا قبول نہیں کرتا اور وہ اس کو حکیموں کی خرافات سمجھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں مریضوں کو نمک سے علاج کیلئے پہلے آدھا گھنٹہ تو قائل کرنا پڑتا ہے۔ واقعات سنانے پڑتے ہیں لیکن اس کو یقین نہیں آتا۔ وہ اسی انتظار میں رہتا ہے کہ کب اس کو ایک مہنگی دوائیوں اور انجکشنوں کی پرچی ملتی ہے لہٰذا ہم ان کو اس طرح سمجھاتے ہیں کہ پہلے دس دن آپ نمک سے علاج کر لیں اس کے بعد ہم آپ کو اینٹی بائیوٹکس اور مہنگی انگریزی دوائی لکھ دیں گے۔ تب جا کر وہ نمک سے علاج کیلئے آمادہ ہوتے ہیں اور الحمد للہ دس، پندرہ دنوں بعد مکمل شفا یاب ہو کر آتے ہیں اور انہیں مزید دوائی کی ضرورت نہیں رہتی۔

نمک (سوڈیم کلورائیڈ): نمک ایک بہترین اینٹی بائیوٹکس، اینٹی فنگل اور اینٹی وریل ہے۔ یہ عملاً جراثیموں سے لڑ کر ان کو مارتا نہیں ہے بلکہ جب اس کا Hyper tonic اور Concentrated محلول بنا کر زخم پر ڈالا جائے تو یہ Osmotic-Pressure کے ذریعے جراثیم، پیپ اور دوسرے زہریلے مرکبات کو چوس کر جسم سے باہر کھینچ نکالتا ہے اور نتیجتاً زخم سے پیپ، سوجن اور درد غائب ہو جاتا ہے اور وہ بہتری کے مراحل کیلئے تیار ہو جاتا ہے اور چند ہی روز میں زخم خشک ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی بھی اینٹی بائیوٹکس، اینٹی فنگل اور اینٹی وریل کریم کی افادیت بڑھانے کے لئے نمک کو اس کے ساتھ ملا کر زخم پر لگایا جا سکتا ہے۔

نمک سے جن امراض کا ہم نے ذاتی طور پر علاج کیا ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

دکھتی آنکھیں: ایک صاف رومال پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں، اس کو صاف جگہ پھیلا کر 2-3 چمچ نمک اس پر پھیلا دیں اب رومال کو اس طرح لپیٹیں کہ نمک سب سے اندر والی تہہ میں رہے۔ اس رومال کو دکھتی ہوئی آنکھوں پر رکھ کر سو جائیں اٹھنے کے بعد آنکھوں میں کافی آرام محسوس ہوگا۔

☆ **ناک کا بند ہونا:** روزانہ کئی مرتبہ ناک میں نمک ملے صاف پانی کے چند قطرے اس طرح ڈالیں کہ ان کا ذائقہ حلق میں محسوس ہو۔

☆ **گلا خراب ہونا:** نمک کے غرارے کیجئے یا چٹکی بھر نمک آدھی پیالی پانی میں' گرم دودھ میں یا چائے میں حل کر کے دن میں 2-3 مرتبہ پی لیجئے۔

☆ **چہرے کے دانے:** ایک صاف شیشے کی بوتل میں تقریباً 6 چمچ نمک پانی میں حل کر کے رکھ لیجئے۔ ہر وضو سے پہلے چہرہ نمک ملے پانی سے دھو لیجئے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک چہرہ بالکل صاف نہ ہو جائے۔ پانی میں نمک کی مقدار بڑھائی بھی جا سکتی ہے۔

☆ **جلد کا جل جانا:** یہ واقعات تو آئے دن گھروں میں رونما ہوتے رہتے ہیں لہٰذا جلد کسی بھی وجہ سے جل جائے اور ابھی چھالا یا نشان نہیں بنا یعنی جلنے کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو ٹھنڈی ٹوتھ پیسٹ میں سوکھا نمک ملا کر جلی ہوئی جلد پر لگا دیجئے تقریباً 12 گھنٹے لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد دھو لیجئے اگر زخم باقی ہے تو بار بار نمک کے پانی سے دھوتے رہیں یہاں تک کہ زخم بالکل سوکھ جائے اور جلد نارمل ہو جائے۔

☆ **بواسیر اور خواتین کی پوشیدہ خارش:** بواسیر اندرونی ہو یا بیرونی یا اس کے ساتھ خارش ہو یا خواتین کی اندرونی خارش ہو، ان تمام امراض میں ایک چلمچی یا ٹب میں موسم کے مطابق گرم یا ٹھنڈا پانی بھر لیں۔ اس میں ایک یا دو کلو نمک حل کر لیں۔ اب اس پانی میں 20-30 منٹ بیٹھ جائیں یہاں تک کہ پانی میں بواسیر کی جگہ اچھی طرح ڈوب جائے۔ انشاء اللہ چند روز ایسا کرنے کے بعد بہت آرام ملے گا۔ اگر بواسیر کیساتھ خارش بھی ہو تو کسی اینٹی بیکٹیریل کریم میں تھوڑا سا نمک ملا کر انگلی کے ذریعے متاثرہ حصے کے اندر اور باہر لگایئے۔ انشاء اللہ پانچ منٹ کے اندر آرام آجائیگا۔ جس جگہ بھی خارش ہو فوراً کھجلی کرنے کی بجائے ہاتھ میں سوکھا نمک لیجئے اس کو معمولی سا گیلا کیجئے پھر اچھی طرح سے خارش والی جگہ پر رگڑیں۔

☆ **پیپ والے دانے اور زخم:** پیپ کا دانہ جب تک پھٹتا نہیں ہے، اس پر نمک کا لیپ کر لیں۔ (۱) نمک میں تھوڑا سا پانی ملا کر مہندی کی طرح دانے کے اوپر لگا لیجئے۔ یہ سب سے اچھا طریقہ ہے لیکن نمک خشک ہو کر گر جائے گا اور انسان کو کام کاج چھوڑ کر بیٹھنا پڑے گا، خصوصاً بچوں کیساتھ یہ کام نہیں کیا جا سکتا۔ (۲) ٹوتھ پیسٹ میں جتنا نمک مکس ہو سکے ملا دیجئے۔ پھر اس مکسچر کو دانے کے اوپر اچھی طرح مل لیجئے۔ تھوڑی دیر میں یہ سوکھ جائیگا۔ یہ اس وقت تک لگا رہے جب تک دانہ پھٹ نہیں جاتا۔ جب یہ پیسٹ بالکل سوکھ جائے تو چند قطرے پانی کے اس کے اوپر ڈالیں تاکہ نمک اپنا کام جاری رکھ سکے۔

بچوں کی کھانسی کیلئے

آدھ کلو شیشہ نمک کو آگ میں سرخ کر کے تین بار پانی سے بجھا دیں اور یہ پانی چند روز بچہ کو پلائیں۔ ☆ گندم 12 تولے، قندسیاہ 12 تولے، نمک لاہوری 1 تولہ ان سب کو مٹی کے لوٹا میں بند کر کے اوپلوں کی آگ دیں جو کچھ نکلے، پیس کر رکھ لیں ایک چٹکی ہمراہ شہد دن میں دو بار چٹائیں۔ ☆ سفید پھٹکری بریاں پانی میں حل کر کے بچے والی عورت اپنے پستانوں پر لگائے رکھے اور بچے کو دودھ پلائے، انشاء اللہ سخت سے سخت کھانسی دور ہوگی۔

(محمد یونس، کالاباغ)

مرگی کیلئے: مرچ سیاہ دو تولہ اور دس تولہ منڈی بوٹی لیں۔ اسے تھوڑے گائے کے دودھ میں ملا لیں۔ چھ چھ ماشہ مریض کو شفا یابی تک کھلائیں۔ مرگی کا عارضہ ختم ہو جائیگا۔

آپؐ کے چلنے کا انداز اور جدید سائنس

آج علاج معالجے کی طرف ہماری توجہ رب کی طرف توجہ کرنے سے بھی زیادہ ہے لیکن کبھی یہ بھی غور کیا کہ ہمارے امراض کا سبب کیا ہے اور ایسے کونسے عوامل ہیں جن کے باعث ہم انواع واقسام کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں

(سرفراز احمد، سیالکوٹ)

حضرت حسنؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدس ﷺ چلنے کیلئے قدم اٹھاتے تو قوت سے پاؤں اکھڑتا تھا اور قدم اس طرح رکھتے کہ آگے جھک پڑتا اور تواضع کے ساتھ قدم بڑھا کر چلتے۔ چلنے میں ایسا معلوم ہوتا کہ گویا کسی بلندی سے پستی میں اتر رہے ہیں۔ (نشر الطیب) آپ ﷺ کے چلنے کے انداز میں پاؤں کے پنجوں پر وزن زیادہ پڑتا ہے۔ اس کے بے شمار فائدے ہیں۔ ڈاکٹر کلیم خان نے اس موضوع پر وسیع ریسرچ کی ہے۔ ان کے مطابق ✿ جو شخص اس انداز سے چلے گا وہ کبھی بھی جوڑوں کا مریض نہیں بن سکتا۔ ✿ پہلے اس انداز سے چلنے کی مشق کرے پھر چلنا شروع کرے۔ لمبے سفر میں تھکے گا نہیں۔ ✿ یورپین سیاحوں کی معلوماتی کتابوں میں یہ بات واضح ہے کہ اگر آپ کا سفر لمبا اور طویل ہے تو پاؤں کے پنجوں پر وزن دو۔ قدرے جھک کر چلو، سفر طے ہو جائے گا۔ ✿ اس انداز سے چلنے والے کی نگاہ تیز ہوتی ہے۔ ✿ اعصابی کھچاؤ اور بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ میرے تجربات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جن کھلاڑیوں کو میں نے اس انداز سے چلنے اور دوڑنے کی تربیت دی ہے وہ ہر میدان میں کامیاب ہوئے ہیں۔ ✿ مزید یہ کہ حضور اقدس ﷺ پیدل چلا کرتے تھے اور آپؐ نے گھوڑے کی سواری بھی کی لیکن علمائے حدیث لکھتے ہیں کہ کبھی سواری کی لگام تھام کر پیدل چلنا چاہیے۔ یعنی مقصد آدمی کا پیدل چلنا ہے۔ آج اس نعمت کو چھوڑ کر ہم پریشان ہیں۔ تمام یورپ پیدل چلتا ہے اور مزید پیدل چلنے کی ترغیب دیتا ہے۔

پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ؟

پیدل چلنا سنت ہے۔ ایک سنت چھوڑنے سے کیا کیا نقصانات ہوئے اور اس سلسلے میں جدید سائنس کیا کہتی ہے؟ میرے محترم والد صاحب پیدل چلنے کو ترجیح دیتے تھے۔ ایک مرتبہ ایک صاحب انہیں دیکھ کر کہنے لگے میں آپ کو پیدل دیکھتا ہوں اور اب آپ اتنی دور سے پیدل چل کر آرہے ہیں: اس کی وجہ؟ والد صاحب فرمانے لگے کہ پیدل چلنا صحت ہے۔ وہ صاحب بولے ہاں ہمارے ایک دوست دل کی بیماری میں مبتلا ہو گئے۔ لاہور کے ہسپتال میں داخل ہوئے۔ وہاں کے ماہرین قلب نے کہا کہ آپ کراچی تشریف لے جائیں۔ وہ وہاں پہنچے، کچھ عرصہ علاج کیا لیکن وہاں کے ماہرین سے مرض کنٹرول نہ ہوا۔ انہوں نے بھی مشورہ دیا کہ آپ لندن علاج کیلئے تشریف لے جائیں وہ جب لندن پہنچے تو انہوں نے مکمل چیک اپ کے بعد فرمایا کہ اس مرض کا علاج امریکہ کا ایک کارڈک ہسپتال ہے، وہاں ہوگا۔ مرتے کیا نہ کرتے، وہاں پہنچے۔ وہ فرماتے ہیں کہ جب اس ہسپتال کے مین گیٹ پر پہنچے تو اس گیٹ پر لکھا ہوا دیکھا کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ؟ وہ وہاں علاج کراتے رہے لیکن خاطر خواہ افاقہ نہ ہوا۔ ماہرین قلب نے انہیں آخری اور اہم مشورہ یہی دیا کہ آپ پیدل چلیں یہی آپ کا علاج ہے۔

ظاہر ہے کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا ہے پہیہ تو بعد کی ایجاد ہے اور آج ہر جگہ وہیل یا پہیہ ہی ضرورت ہے۔ آج علاج معالجے کی طرف ہماری توجہ اللہ کی طرف توجہ کرنے سے بھی زیادہ ہے لیکن کبھی یہ بھی غور کیا کہ ہمارے امراض کا سبب کیا ہے؟ ایسے کونسے عوامل ہیں جن کے باعث ہم انواع واقسام کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں اور یہ بات ہر آدمی تسلیم کرے گا کہ اس کی بنیادی وجہ بے عمل زندگی ہے۔ ایسی زندگی جس کے اندر پاؤں کی حرکت کم اور وہیل کی حرکت زیادہ ہے۔ وہیل میں سائیکل سے لیکر کار تک حتیٰ کہ ہوائی جہاز تک کی مثال دی جاسکتی ہے۔

ایک بادشاہ ہر وقت تندرست اور توانا رہتا تھا۔ ایک دن کسی دوسرے ملک کے بادشاہ سے جب اس کی ملاقات ہوئی تو اس بادشاہ نے اس کی صحت کا راز دریافت کیا تو بادشاہ نے کہا کہ دو حکیم ہر وقت میرا علاج کرتے رہتے ہیں اور وہ میرے پاؤں ہیں۔ میں جب بھی پیدل چلتا ہوں تو میرے پاؤں ہی حرکت میں آتے ہیں اس لیے جب ان میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو تمام جسم آرام اور سکون کا محور بن جاتا ہے۔

عبقری سے فیض پانے والے

دوانمول خزانے کا کمال

یوں تو راقمہ نے دوانمول خزانے کثرت سے پڑھے بھی اور لوگوں میں تقسیم بھی کیے۔ اس کی برکات وکمالات تو بیشمار ہیں لیکن راقمہ صرف ایک واقعہ تحریر کر رہی ہے۔ ایک مرتبہ کہیں جانا ہوا، غم کا موقعہ تھا۔ خواتین اپنا اپنا غم بیان کر رہی تھیں۔ اصل مقصد تو خواتین بھول جاتی ہیں۔ بہرحال ایک خاتون تو پکار پکار کر کہہ رہی تھیں کہ کوئی میرے مسئلے کا حل بتائے۔ میرا بیٹا پڑھنا چھوڑ گیا ہے۔ ہم لوگ زمیندار ہیں، گاؤں میں رہائش ہے۔ سوسائٹی بہت خراب ہے۔ میرا بیٹا بھی اب اس خراب سوسائٹی کا حصہ بن جائے گا۔ میں غم سے نڈھال ہوں۔ راقمہ بھی یہ سب کچھ سن رہی تھی۔ اس خاتون سے پوچھا کہ اگر آپ کو کچھ پڑھنے کو دیا جائے تو کیا آپ پڑھ لیں گی۔ اس خاتون نے حامی بھر لی۔ راقمہ نے انہیں اپنے پرس سے دوانمول خزانے دے دیئے اور کہا آپ ان کو بہت توجہ سے پڑھیں۔ واقعی وہ خاتون بہت دکھی تھیں جونہی انہوں نے دوانمول خزانے لیے تو وہاں ہی پڑھنے شروع کر دیئے۔ میری اس سے دوبارہ ملاقات سات برس بعد ہوئی تو راقمہ نے بے چینی سے سوال کیا کہ کیا دوانمول خزانے پڑھے تھے؟ انہوں نے کہا میں نے پندرہ دن مسلسل دوانمول خزانے پڑھے۔ میرا بیٹا نیوی میں جانا چاہتا تھا مگر اس کو دو بڑے مرض تھے۔ ایک مرگی اور دوسرا آنکھ میں نقص تھا۔ اس لیے بہت مایوس تھے کہ میرے بیٹے کو نیوی میں کون لے گا۔ وہ بتاتی ہیں باوجود ناامیدی کے میرے بیٹے نے نیوی میں اپلائی کر دیا۔ جب انٹرویو ہوا تو افسران نے آنکھ کے بڑے نقص کو نظرانداز کر دیا اور جب مرگی کی بیماری کا بتایا کہ اس بچے کو مرگی ہے تو انہوں نے یہ کہہ دیا کہ مرگی کا علاج ہو جائے گا اور نارمل لڑکوں کی طرح اس کو بھی سلیکٹ کر لیا۔ اب تو وہ کافی ترقی کر چکا ہے۔ (اُم ابوذر، بہاولنگر)

ہاضمہ کی درستگی کیلئے

اگر ہاضمہ خراب ہو تو 5 کلو فالسہ لے لیں اور اسے کسی مٹی کے برتن میں ڈال لیں ایک چھٹانک نمک اور اتنی ہی مقدار میں پانی لے کر فالسہ والے برتن میں ڈال کر برتن کو ڈھک دیں۔ پانچ دن بعد اس کو مدھانی سے یکجان کر لیں یوں فالسہ کی گٹھلیاں الگ نکال کر پھینک دیں۔ باقی جو فالسہ والا پانی بچے گا اس میں تقریباً ڈیڑھ کلو چینی ملا کر کچھ دیر کے لئے پکائیں پھر ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر کر محفوظ کر لیں اور بوقت ضرورت تھوڑی تھوڑی مقدار میں استعمال کریں انشاء اللہ ہاضمہ ٹھیک ہو جائے گا۔ (راجہ نوید، گجرات)

قلب کی غفلت: جو شخص ہر نماز کے بعد اَلرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ 11 بار پڑھے گا اس کے قلب کی غفلت دور ہو جائے گی۔

مولی آزمائیں اور حیران ہوں

سینے کی تکلیف کیلئے مولی کا تازہ رس ایک چائے کا چمچ، ہم وزن شہد اور تھوڑا سا نمک ملا کر استعمال کرنا، گلا بیٹھ جانے، کالی کھانسی، برونکائٹس اور سینے کے دیگر امراض میں بہت مفید ہے۔ یہ نسخہ دن میں تین بار استعمال کرنا چاہیے۔ (طاہر منصور فاروقی)

مولی برصغیر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سبزیوں میں سے ایک ہے۔ یہ سالانہ اُگنے والی، روئیں دار سبزی ہے۔ جڑ سے براہ راست سبز پتے پھوٹتے ہیں۔ جڑ ایک ہی ہوتی ہے جو گول بیلن نما یا مخروطی، سفید یا سرخ رنگ کی ہے۔ یہ بھوک بڑھاتی، اور خون کی گردش کو فعال بناتی ہے۔ مولی کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جن کا سائز اور رنگ مختلف ہوتا ہے۔ مولی کے تمام تر فوائد حاصل کرنے کیلئے اسے کچی حالت میں ہی کھانا چاہیے۔ پکانے پر اس کے حیاتین اجزا ضائع ہو جاتے ہیں۔ بالخصوص سکروی دور کرنے والے اجزا تباہ ہو جاتے ہیں۔ مولی کے پتوں کو بھی سلاد کے طور پر یا سالن میں پکا کر کھایا جاتا ہے۔ مولی کے پتوں میں کیلشیم، فاسفورس، وٹامن سی اور پروٹین نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہیں۔

شفا بخش اجزا اور قدرتی فوائد: مولی کے پتے پیشاب آور، دافع سکروی اور مسہل ہوتے ہیں۔ مولی کی جڑ بھی سکروی کے مرض سے محفوظ رکھنے اور اس کا علاج کرنے کی زبردست صلاحیت رکھتی ہے۔ مولی کے بیج بلغم خارج کرتے ہیں۔ پیشاب آور ہیں اور تبخیر کی بے چینی دور کرتے ہیں۔

بواسیر: مولی کا جوس اور تازہ جڑ، بواسیر کا مؤثر علاج قرار دیا جاتا ہے۔ 60 سے 90 ملی لٹر تک کی مقدار میں اس کا جوس صبح و شام پینا چاہیے۔

پیشاب کی بے قاعدگیاں: مولی کا رس درد کے ساتھ پیشاب آنے کی تکلیف اور رحم کے شدید درد میں عمدہ علاج بالغذا ہے۔ اسے تکلیف کی شدت کے مطابق 60 سے 90 ملی لٹر تک پینا مناسب رہتا ہے۔ ضرورت کے مطابق اسے دن میں کئی بار پیا جا سکتا ہے۔ مثانے کی پتھری اور سوزش دور کرنے کیلئے مولی کے پتوں کا جوس ایک کپ روزانہ پندرہ دن تک پینا صحت بخشتا ہے۔

سینے کی تکلیف: مولی کا تازہ جوس ایک چائے کا چمچ، ہم وزن شہد اور تھوڑا سا نمک ملا کر استعمال کرنا، گلا بیٹھ جانے، کالی کھانسی، برونکائٹس اور سینے کے دیگر امراض میں بہت مفید ہے۔ یہ نسخہ دن میں تین بار استعمال کرنا چاہیے۔

یرقان: مولی کے سبز پتے یرقان کے علاج میں نافع ہیں۔ پتوں کو کچل کر کسی کپڑے میں ڈال کر نچوڑنے سے مطلوبہ جوس حاصل ہو جاتا ہے۔ ذائقہ بہتر بنانے کیلئے اس میں چینی شامل کی جا سکتی ہے۔ اس مشروب کا نصف کلو بالغ فرد کیلئے روزانہ استعمال کرنا نافع ہے۔ اس سے فوراً افاقہ ہوتا ہے۔ مذکورہ مشروب بھوک بڑھاتا ہے اور صفرا کو خارج کرتا ہے اور مرض بتدریج ختم ہو جاتا ہے۔

پھلبہری: مولی کے بیجوں سے بنا پیسٹ اس مرض میں مفید رہتا ہے۔ 35 گرام بیج کا سفوف بنا کر اس میں سرکہ ڈالنے سے مطلوبہ پیسٹ تیار ہو جائے گا۔ یہ پیسٹ پھلبہری کے سفید دھبوں پر لگانا چاہیے۔ زیادہ بہتر نتائج کیلئے مولی کے بیجوں کو کوٹتے ہوئے ان میں چٹکی بھر آرسینک (زہر) شامل کر لینا چاہیے اور پھر رات بھر سرکہ میں بھگو رکھنا چاہیے۔ دو گھنٹوں کے بعد پتے نمودار ہو جائیں گے۔ انہیں جسم کے سفید داغوں پر ملنا چاہیے۔ یہ نسخہ صرف اور صرف بیرونی استعمال کیلئے ہے۔

جلد کے دیگر عوارض: مولی کے پتوں میں مصفی مادے ہوتے ہیں۔ جب کہ مولی کے بیجوں کا ایملشن (پانی کے ساتھ بنانے کے بعد) چہرے پر ملنے سے کالے تل اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ پیٹ کے کیڑے بالخصوص رنگ ورم کی ہلاکت کیلئے ان کا استعمال آزمودہ ہے۔

نکسیر ہمیشہ کیلئے ختم

آج میں عبقری کے قارئین کیلئے ایک ٹوٹکہ ارسال کر رہا ہوں چونکہ آج کل گرمی آہستہ آہستہ زور پکڑ رہی ہے اور بہت سے لوگوں کو اس موسم میں ''نکسیر'' کا مسئلہ رہتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے مجھے بھی اس مرض سے واسطہ پڑا مگر علاج سے افاقہ نہ ہوا۔ پھر کسی نے بتایا کہ جب نکسیر آئے تو اس خون سے سفید کپڑے پر شہادت کی انگلی سے اپنا نام لکھا جائے اور یہ کپڑا گھر کے جس کمرے میں زیادہ آنا جانا ہو اس کے دروازے کے اوپر والے حصے پر کسی کیل وغیرہ سے ٹھونک دیا جائے۔ انشاء اللہ نکسیر رُک جائے گی۔ میرا ذاتی آزمودہ ہے۔ (عاشق حسین، فیصل آباد)

اعمال سے حفاظت

یَاعَزِیْزُ کی کثرت کریں کوئی تعداد اور دن مقرر نہیں، شوہر کیلئے اور حاکم کیلئے بہت آزمودہ ہے۔

ہر جائز مقصد کیلئے: چار رکعت نفل پڑھ کر یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ تین سو ساٹھ مرتبہ اور اول و آخر سات سات مرتبہ درود شریف پڑھنے کے بعد سجدہ میں سر رکھ کر بہت عاجزی اور زاری سے مقصد کیلئے دعا کریں۔

کامیابی اور حاجت کیلئے: کٓھٰیٰعٓصٓ کَفِیْتُ اس طرح پڑھیں کہ کٓھٰیٰعٓصٓ کے ہر حرف پر داہنے ہاتھ کی انگلیاں بند کرتے چلے جائیں۔ پھر حٰمٓ عٓسٓقٓ حَمِیْتُ کو اسی طرح پڑھیں حٰمٓ عٓسٓقٓ کے ہر حرف پر بائیں ہاتھ کی انگلیاں بند کرنی ہیں پھر اسی طرح دونوں ہاتھوں کی انگلیاں بند رکھے۔ جس شخص سے حاجت متعلق ہو اسی کے سامنے جا کر انگلیاں کھول دیں۔

برائے تسخیر: یَاعَزِیْزُ کی کثرت کرے کوئی تعداد اور دن مقرر نہیں، شوہر کیلئے اور حاکم کیلئے بہت آزمودہ ہے۔

میاں بیوی کی محبت کیلئے: آیت وَتَاْكُلُوْنَ التُّرَاثَ اَكْلًا لَّمًّا وَّ تُحِبُّوْنَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا کو سات مرتبہ کسی کھانے پر پڑھ کر جس کو کھلایا جائے ان دونوں میں محبت و اتفاق ہو جائے گا۔

دیگر: آیت وَاَلْقَیْتُ عَلَیْكَ مَحَبَّةً مِّنِّیْ وَلِتُصْنَعَ عَلٰی عَیْنِیْ سات سو مرتبہ پڑھ کر شرینی پر دم کر کے میاں بیوی کو کھلائیں تو ان کے درمیان محبت و اتفاق ہو جائے گا۔

متلی، قے اور اضطراب قلب سے نجات: مندرجہ ذیل کلمات زبان سے کہے۔ انشاء اللہ تکلیف دور ہو جائے گی۔ محمد صلی اللہ علیہ وسلم بیٹے عبداللہ کے، عبداللہ بیٹے عبدالمطلب کے، عبدالمطلب بیٹے ہاشم کے، ہاشم بیٹے عبدالمناف کے۔

وسعت رزق کیلئے: صبح کی نماز کے بعد ستر مرتبہ یہ آیت پڑھے۔ اَللّٰهُ لَطِیْفٌ بِعِبَادِهٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَآءُ وَ هُوَ الْقَوِیُّ الْعَزِیْزُ (سورۂ شوریٰ:18)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کا مطالعہ کریں۔ نوٹ: خاص نمبر میں انقلابی تبدیلی اعلیٰ سفید کاغذ خوبصورت بہترین جلد لاجواب پرنٹ تا کے نسلوں تک استفادہ رہے۔)

آنکھ میں چونے کی چھینٹ: چونے کی چھینٹ آنکھ میں پڑ جائے تو پھٹکری پانی میں حل کر کے آنکھ میں ڈال دیں شفا ہوگی۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دینگے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں۔ یہ جوابات ہر سالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہ مئی کے جوابات

☆ بہن لگتا ہے کہ آپ کوخون کی کمی رہی ہے جو بچوں کی کمزوری کی وجہ بن جاتی ہے۔ آپ روزانہ 3 سے 5 عدد عمدہ کھجوراور ایک گلاس خالص دودھ استعمال کریں انشاءاللہ آنے والا بچہ نہایت صحت مند ہوگا اور موجودہ بچوں کو بھی اس کا ملک شیک بنا کر استعمال کرائیں بچے صحت مند ہو جائیں گے۔ (ملک خلیل، لاہور) ☆ بلڈ پریشر کی اصل وجوہات کھانے پینے کی بے احتیاطی اور سونے کی بے ترتیبی ہے اگر آپ کا بلڈ پریشر انگریزی ادویات سے کنٹرول نہیں ہورہا تو عبقری کے دفتر سے فشاری گولیاں لیں اور استعمال کریں انتہائی بہترین نتائج ملیں گے۔ اس کے علاوہ جب بھی بلڈ پریشر محسوس کریں تو ایک عدد چھوٹی الائچی منہ میں رکھ کر چبائیں اور تھوڑا تھوڑا رس چوستے جائیں اس سے بلڈ پریشر فوراً کنٹرول ہوگا۔ (نازیہ، راولپنڈی) ☆ بہن آپ اپنے بچوں سے کہیں کہ وہ کسی مالی سے یا نرسری والوں سے ایسٹونیا یا ارجن کے درخت کی شناخت کروالیں۔ اس درخت کا تازہ پتہ لے کر دھولیں اور اسے پانی سے نگل لیں بس ہائی بلڈ پریشر میں ایک ہی کافی ہے دن میں 3,2 بار بھی لے سکتی ہیں۔ (حکیم مسعود، پشاور)

☆ بہن آپ نہایت اعتماد سے درج ذیل دوا استعمال کریں اور اس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ بھی نہیں ہے ہاں کبھی کسی ماہ ماہانہ ایام آگے پیچھے ہو جاتے ہیں مگر کام پکا ہوتا ہے میرا بار ہا کا تجربہ شدہ اور معمول میں ہے۔ (نسخہ) ارنڈ کے بیج جو کہ تقریباً چنے کے برابر بیضوی شکل کے بھورے رنگ کے ہوتے ہیں۔ عام پنساری سے مل جاتے ہیں ایک پاؤ خرید لیں بس احتیاط کریں کہ کیڑا نہ لگا ہو۔ جس دن ماہواری سے فراغت ہو جیسے شام یا رات کو غسل کیا تو اگلے دن صبح نہار منہ ایک بیج پانی سے نگل لیں۔ اسی طرح 4,3 دن روزانہ ایک بیج نگل لیں بس 3 دن صبر سے کام لیں صحبت نہ کریں باقی پورا مہینہ کوئی پابندی نہیں۔ آپ بھی آزمائیں میرا آزمایا ہوا ہے اسی طرح ہر ماہ کریں۔ (ماریہ، سکھر) ☆ جب رات کو آپ کا بیٹا سو جائے تو اس کے سرہانے کھڑے ہو کر مذکورہ آیت بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ اَلَّا تَعۡلُوۡا عَلَیَّ وَاۡتُوۡنِیۡ مُسۡلِمِیۡنَ (النمل:31) 41 بار پڑھا کریں اول وآخر درود پاک کوئی سا بھی 11,11 بار پڑھیں اور آہستہ سے اس پر پھونک دیا کریں۔ (شکیل احمد، لاہور) ☆ بہن آپ روزانہ رات سوتے وقت روغن زیتون، روغن ارنڈ دونوں کو ہموزن ملالیں اور سرمہ کی سلائی سے پلکوں میں لگائیں کچھ ہی دنوں میں پلکیں بڑھنے لگیں گی۔ (بیگم عابدہ، لاہور) ☆ بھائی آپ رات سونے سے پہلے ایک بالٹی میں گرم پانی حسب برداشت ڈال کر اس میں 2 چمچ کھانے والا سرسوں کا تیل اور آدھا چمچ چائے والا کپڑے دھونے والا سرف ڈالیں اور اچھی طرح مکس کر کے اس میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں اور آہستہ آہستہ پیروں کو ملتے رہیں روزانہ کریں تیسرے چوتھے روز جھانوے سے ایڑیاں وغیرہ کورگڑیں مسلسل کرنے سے پاؤں نرم ملائم اور صاف ستھرے ہو جائینگے۔ (چوہدری تنویر، لالہ موسیٰ) ☆ آپ خشک پودینہ پیس کر ایک چمچ دن میں 4 بار پانی سے لیں۔ (عتیق احمد، سرگودھا)

جون کے سوالات

سوال: میری بیگم کو 3 ماہ سے Armfrozen pain بائیں طرف ہے انجکشن لگا چکے ہیں۔ مالش کر چکے ہیں مگر درد بدستور ہے امید ہے کہ کوئی بہن بھائی کوئی علاج یا ٹوٹکہ بتائیں گے تاکہ اس بیماری سے چھٹکارا حاصل کر سکیں؟ (محمد یعقوب بھٹی، راولپنڈی)

سوال: میری زندگی میں ایمان اعمال کے بہت اتار چڑھاؤ آئے ہیں۔ کئی دن اور راتیں اللہ پاک کی نافرمانی میں گزری ہیں۔ میں اپنی سابقہ زندگی پر بہت شرمندہ ہوں۔ براہ مہربانی کوئی عمل بتائیں جس سے دلی سکون ملے؟ (عادل شاہ، لاہور)

سوال: میرا نام شبانہ ہے میری عمر 30 سال ہے میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا پورا جسم سمارٹ ہے لیکن میرے کولہے اور رانیں بہت بھرے ہوئے اور موٹے ہیں ان حصوں کی چربی نہیں اترتی میری شادی ہونے والی ہے اگر میٹھا کھالوں تو اسی حصے پر موٹاپا آجاتا ہے۔ (شبانہ، اٹک)

سوال: اکثر لوگوں کے پیٹ میں پانی پڑ جاتا ہے۔ میری والدہ بھی اسی مرض کی وجہ سے اللہ کو پیاری ہوگئیں اور میرے ماموں بھی، کیا اس کیلئے آپ کے پاس کوئی نسخہ نہیں ہے جس کی وجہ سے پانی پیٹ سے خشک ہو جائے اور اگر ہے تو مہربانی فرما کر بتلادیں۔ (شبیر احمد صدیقی، گوجرانوالہ)

سوال: میرا قد چھوٹا ہے جس کی وجہ سے میں پریشان ہوں میری عمر 17 سال ہے آپ مجھے کچھ بتائیں تاکہ میرا قد بڑھ جائے اور میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میری کمر میں درد رہتا ہے۔ (ہمشیرہ محمد قاسم قمر، میلسی)

مولانا وحیدالدین خان

عجلت میں فیصلہ

پدما نے یہ خبر سننے کے بعد خودکشی کر لی کہ ان کا خاندان اپنے فلیٹ کو قبضہ میں رکھنے کا کیس سپریم کورٹ میں ہار گیا ہے

مسز پدما ڈیسائی مشہور صنعت کار راجہ رام کرلوسکر کی صاحبزادی تھیں۔ ان کی شادی سابق وزیراعظم ہند مرار جی ڈیسائی کے صاحبزادے مسٹر کانتی لال ڈیسائی سے ہوئی۔ اس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ ان کی معاشی حیثیت کیا تھی۔ مگر 16 نومبر 1984ء کو انہوں نے فلیٹ کی پانچویں منزل سے کود کر خودکشی کر لی۔ اس وقت ان کی عمر 51 سال تھی۔ نیچے گرنے کے فوراً بعد وہ ہسپتال لے جائی گئیں مگر ڈاکٹروں نے دیکھ کر بتایا کہ وہ ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی مر چکی ہیں۔ انہوں نے خودکشی کیوں کی، اس کی وجہ ان الفاظ میں بتائی گئی ہے:

پدما نے یہ خبر سننے کے بعد خودکشی کر لی کہ ان کا خاندان اپنے فلیٹ کو قبضہ میں رکھنے کا کیس سپریم کورٹ میں ہار گیا ہے

(ہندستان ٹائمز آف انڈیا 17 نومبر 1984ء)

1977ء میں جنتا پارٹی کی کامیابی کے بعد مرار جی ڈیسائی وزیراعظم ہوئے۔ وزارت عظمیٰ کی ڈھائی سالہ مدت میں ان کے صاحبزادے کانتی لال ڈیسائی نے کئی معاملات کیے، ان میں سے ایک مذکورہ فلیٹ بھی تھا۔ میرن ڈرائیور (بمبئی) میں ایک بڑی بلڈنگ ہے جس کا نام اوشیانا (Oceana) ہے۔ اس کی پانچویں منزل پر یہ فلیٹ تھا۔ جنتا حکومت کے خاتمہ کے بعد عدالت میں یہ کیس چلا کہ مسٹر کانتی لال ڈیسائی نے یہ فلیٹ غیر قانونی طور پر حاصل کیا تھا۔ عدالت نے کانتی لال ڈیسائی میں فیصلہ دیا، مسز پدما ڈیسائی کو اس فیصلہ کی خبر بذریعہ ٹیلی فون ملی۔ اس کے بعد انہوں نے چھلانگ لگا کر خودکشی کر لی۔

خاتون نے سمجھا کہ وہ خودکشی کر کے ہمیشہ کیلئے عدالت کے فیصلہ سے نجات حاصل کر رہی ہیں لیکن اگر انہیں معلوم ہوتا کہ وہ خودکشی کر کے اپنے آپ کو زیادہ بڑی عدالت میں پہنچا رہی ہے جہاں اس قسم کے کسی اقدام کا موقع ان کیلئے باقی نہیں رہے گا، تو ان کا فیصلہ بالکل مختلف ہوتا۔

آدمی کی سب سے بڑی کمزوری عجلت پسندی ہے۔ وہ فوری طور پر ایک سخت اقدام کر بیٹھتا ہے۔ حالانکہ اگر وہ حقیقت پسندی سے سوچے تو کبھی ایسا نہ کرے۔

نیک دوست کا ساتھ:۔ غیروں کے ساتھ باغ میں جانے کی بجائے نیک دوستوں کے ساتھ پاؤں میں بیڑیاں پہنے رہنا بہتر ہے۔

بے چین بے قرار بچوں کی تندرستی

اپیل میں کامیابی مقدمہ میں ناکامی کے بعد اپیل کے وقت یَامَالِکُ الْمُلْکُ کا اجتماعی طور پر چالیس دن میں سوا لاکھ مرتبہ ختم کیا جائے انشاء اللہ اپیل میں کامیابی ہوگی۔ (منظور احمد)

توجہ مرکوز رکھنے میں مشکلات، بے چینی اور اضطراب ہونا بچوں کا ایک عارضہ ہے۔ اس میں بچہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کے مقابلہ میں بہت بے چین رہتا ہے۔ چنانچہ وہ کسی بات یا کام پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ (ضیاء الرحمٰن)

طاہرہ نے دیکھا کہ اس کی سات سالہ بچی سکول کا کام کرتے ہوئے خیالوں میں گم ہو جاتی ہے یا پھر ادھر ادھر دیکھنے لگتی ہے تو وہ اس کے پاس آکر بیٹھ گئی اور بولی کیا بات ہے؟ تم سکول کا کام توجہ سے کیوں نہیں کر رہی ہو؟ کیا چاہیے؟ ننھی سعدیہ نے ماں کو چونک کر دیکھا لیکن کوئی جواب نہیں دے پائی اور کام میں مصروف ہوگئی۔ طاہرہ نے پھر دیکھا کہ سعدیہ کی توجہ سکول کے کام سے ہٹ گئی ہے اور وہ بے چینی سے ادھر ادھر پہلو بدل رہی ہے۔ اس نے واضح طور پر محسوس کیا کہ سعدیہ پڑھائی کی طرف توجہ مرکوز نہیں کر پا رہی ہے۔ تو وہ اس کے پاس آکر بیٹھ گئی۔ اسے گود میں لیا اور بڑے پیار سے ہمدردانہ انداز میں پوچھا ''میری بیٹی کو کیا چاہیے، کیا پریشانی ہے''؟ لیکن ننھی سعدیہ پھر بھی کچھ نہ بتا سکی۔ طاہرہ نے سوچا کہ یقیناً سعدیہ کسی مشکل میں ہے۔ توجہ مرکوز رکھنے میں مشکلات، بے چینی اور اضطراب ہونا بچوں کا ایک عارضہ ہے۔ اس میں بچہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کے مقابلہ میں بہت بے چین رہتا ہے۔ وہ کسی بات یا کام پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ بچے کو توجہ اور دھیان میں مشکلات درپیش آئیں تو اس کی یہ علامات ہو سکتی ہیں۔

☆ یہ بچہ تفصیلات اور جزئیات پر توجہ نہیں دے سکے گا اور تمام سرگرمیوں کے دوران غلطیاں کرے گا۔ ☆ کسی بھی نوعیت کے کام اور کھیل کود میں اس کی توجہ برقرار نہیں رہے گی۔ ☆ اس سے براہ راست گفتگو کی جائے گی تب بھی یوں محسوس ہوگا جیسے اس نے کچھ سنا ہی نہیں۔ ☆ ہدایات پر پوری طرح توجہ نہیں کرے گا۔ سکول ورک کرنے میں ناکام رہے گا۔ بلوغت کی عمر میں بھی پوری طرح کام سرانجام نہیں دے پائے گا اور اس کی وجہ یہ نہیں ہوگی کہ وہ کام کرنے کا مخالف ہے یا وہ ہدایات سمجھ نہیں پایا ہے۔

☆ کاموں اور سرگرمیوں کو منظم اور مرتب کرنے میں مشکل ہوگی۔ ☆ ایسے کاموں سے گریز کرے گا، ناپسند کرے گا اور ہچکچائے گا جن میں دماغی یکسوئی درکار ہوتی ہے۔ مثلاً سکول کا کام وغیرہ۔ ☆ مذکورہ بالا کاموں کیلئے درکار اشیاء مثلاً سکول کا سامان، کھلونے، پنسل، کتابیں یا آلات جیومیٹری اکثر گم کر دیتا ہے۔ ☆ کوئی غیر متعلقہ خارجی چیز بھی کسی کام سے اس کی توجہ ہٹا دیتی ہے۔ ☆ روزمرہ انجام دینے والے کاموں کو اکثر بھول جاتا ہے۔ اگر بچہ مسلسل بے چین یعنی ہر وقت کوئی نہ کوئی حرکت کرتا رہتا ہے تو اس میں یہ علامات ہو سکتی ہیں۔ ☆ اکثر اوقات اس کے ہاتھ یا پاؤں اضطراری طور پر حرکت کرتے رہتے ہیں اور چین سے بیٹھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ ☆ جہاں اپنی نشست پر بیٹھے رہنا ضروری ہوتا ہے وہاں اپنی نشست چھوڑ دیتا ہے۔ مثلاً کلاس روم وغیرہ۔ ☆ جن حالات میں دوڑنا، بھاگنا، سیڑھیاں چڑھنا مناسب نہیں ہوتا ان میں یہی حرکت کرتا ہے لیکن اگر بلوغت کی عمر ہے تو مریض ایسا نہیں کرے گا البتہ بے چینی محسوس کرتا رہے گا۔ ☆ جو کام اور کھیل خاموشی سے ممکن ہیں ان کے دوران بھی خاموش نہیں رہ سکتا۔ ☆ ہر وقت بھاگ دوڑ میں مصروف رہتا ہے یوں لگتا ہے جیسے کسی گاڑی میں سوار ہو۔ ☆ بے حد باتونی ہوتا ہے۔

اگر بچہ بے چین ہو تو اس میں یہ علامات ہو سکتی ہیں۔

☆ سوال ختم ہونے سے قبل اس کا جواب دیتا ہے۔ ☆ جلد غصے میں آجاتا ہے۔ ☆ گفتگو یا کھیل کے دوران دوسروں کی باتوں یا کاموں میں مداخلت کرتا ہے۔ یہ معمولی علامات ہیں۔ ان میں سے چند علامات ہر بچے میں ہو سکتی ہیں۔ جو پریشانی کی بات نہیں ہے۔ اگر یہ علامات چھ ماہ تک برقرار رہیں اور چند علامات سات برس یا اس سے کم کے بچے میں ہوں اور گھر اور سکول دونوں جگہوں پر یہ علامات برقرار رہیں اور ان علامات کے نتیجہ میں تعلیمی و سماجی زندگی بری طرح متاثر ہو رہی ہو تو ان کا نوٹس لینا ضروری ہو جاتا ہے۔ عدم توجہگی یا دماغی طور پر غیر حاضر رہنے کا مرض بچوں کے علاوہ بالغوں میں بھی ہو سکتا ہے۔ دونوں کیلئے کام پر توجہ مرکوز رکھنا مشکل ہو تو ان کی طبیعت کام کی طرف سے اچاٹ ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد کیلئے روزمرہ کے کام انجام دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس مسئلے سے نمٹنے کیلئے اچھی تدابیر ضرور موجود ہیں۔ بعض اوقات سائیکو تھراپی مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس تکلیف میں مبتلا بچوں کیلئے یہ مشکل ہوتا ہے کہ وہ سماجی قواعد و ضوابط کی پابندی کر سکیں یا کسی سماجی صورت حال کو سمجھ سکیں۔ چنانچہ انہیں بہت کچھ سکھانا چاہیے۔ مثلاً جب کوئی ان سے بات کرے تو اسے کس طرح دیکھنا چاہیے۔ اس کی بات کو سننا چاہیے اور جب تک وہ بات مکمل نہ کر لے، جواب نہیں دینا چاہیے۔ جب اس کے رویے اور برتاؤ کی کوئی اچھی بات دیکھیں تو اسے انعام دیں۔

جس گھر میں کوئی ایسا بچہ ہو وہاں والدین کے درمیان تنازعات بھی رونما ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر جب کہ عارضہ کی تشخیص نہ ہوئی ہو تو والدین صورت حال کی ذمہ داری ایک دوسرے پر ڈالنے لگتے ہیں۔ وہ بچے سے خفگی کا اظہار کرتے ہیں اور اسے سزا دینے لگتے ہیں۔ جس کے نتیجہ میں بچے کا عارضہ زیادہ شدید ہو جاتا ہے اور وہ زیادہ الگ تھلگ رہنے لگتا ہے۔ گھر میں ہر خرابی کی ذمہ داری ایسے بچے پر عائد ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات یہ سمجھا جاتا ہے کہ بچہ توجہ حاصل کرنے کیلئے اس طرح کا برتاؤ کرتا ہے۔ ایسے بچے کے والدین کو بچے کے مفاد میں بہر صورت متحد ہو جانا چاہیے اور مل جل کر صورت حال کا حل نکالنا چاہیے۔ یہ عارضہ لڑکیوں کے مقابلہ میں لڑکوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ یہ اس قدر عام ہے کہ اوسطاً ایک کلاس میں دو سے تین بچے اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اگر ان کا نفسیاتی علاج نہ کرایا جائے تو عام بچوں کے مقابلے میں خدشہ ہوتا ہے کہ یہ تمباکو یا منشیات کے عادی ہو جائیں، خودکشی کا رجحان ان میں بڑھ جائے یا پھر تشدد آمیز رویہ اپنا لیں، تعلیمی اعتبار سے پیچھے رہ جائیں۔ شخصیت کی خرابیوں میں مبتلا ہو جائیں یا جرائم میں ملوث ہو جائیں۔ اس عارضہ کی نمایاں ترین علامات کیا ہوتی ہیں؟ یہ ایک مشکل سوال ہے۔ بعض اوقات اس کی علامات بعض دیگر عوارض سے ملنے لگتی ہیں۔ یا کبھی ایسا ہوتا ہے کہ اس کی نہایت اہم علامات کو نظر انداز کر کے کسی اور عارضہ کی جانب توجہ مبذول ہو جاتی ہے۔ یہ غلطی اکثر ہوتی ہے۔ اس عارضہ کی شدت بھی مختلف ہوتی ہے۔ بعض اوقات محض معمولی عدم توجہگی کا برقرار رہنا ایک علامت ہوتی ہے اور کبھی کبھی بچہ بے حد چست (Over Active) ہو جاتا ہے۔ جس سے بہت بے چینی ہوتی ہے۔ اس کیلئے ان کے سکول کے اساتذہ بہت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ وہ بچوں کی نفسیات سے واقف ہوں اور تربیت یافتہ ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ پورے گھر والوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچوں پر بھرپور توجہ دیں۔

بیوی محبت کرنے لگے: سورۂ یوسف گلاب و زعفران سے لکھ کر تعویذ بنا کر باندھیں یا گھول کر پئیں اور اعمال کی پابندی کریں۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

گلاب کی رنگت نمایاں کرنے کیلئے

مجھے گلاب بے حد پسند ہیں میں نے گملوں میں بہت سے پودے لگائے ہیں۔ پتہ نہیں کس کی نظر لگی، سب سے خوبصورت گلاب کے پودے خراب ہو گئے۔ ان کے پتے بھی بے رنگ ہو گئے اور پھولوں میں ذرا سی بھی چمک نہیں۔ مجھے کوئی آسان ٹوٹکا بتایئے جس سے پودے ٹھیک ہو جائیں اور ان کے پھولوں میں قدرتی چمک دمک آجائے اور رنگ نمایاں ہو جائیں۔ (بتول۔ شیخوپورہ)

مشورہ: بتول بی بی! جب بھی گھر میں گوشت، قیمہ، مرغی آئے تو آپ اسے خود دھویئے۔ کسی برتن میں گوشت کا دھلا ہوا پانی جمع کر کے گلاب کے بے رنگ پودے کے گملے میں روزانہ ڈال دیا کیجئے۔ گملوں کی مٹی الٹ پلٹ کر کے اس میں پہلے تھوڑی سی عام کھاد ملا دیجئے۔ آپ دیکھیں گی جب گلاب کے پھول لگیں گے، ان کا رنگ خوب صورت ہو گا۔ آپ خوش ہو جائیں گی۔ گھر میں جب بھی چائے کی کیتلی دھویا کریں تو چائے کی استعمال شدہ پتی چھلنی میں چھان کر کسی برتن میں جمع کر لیا کیجئے اور پھر یہ پتی کیاری یا گملے میں مٹی کے ساتھ تھوڑی سی ملا دیا کیجئے۔ اسی طرح آپ بچا ہوا چائے کا پانی بھی گملے میں ڈال سکتی ہیں۔ آپ ایک بات کا دھیان رکھیے۔ پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے۔ گرم پانی ڈالنے سے پودے تباہ ہو جائینگے۔

کام کا بوجھ

ملتان سے نیلم مہناز کا مفصل خط میرے سامنے ہے۔ ان کے کئی مسائل ہیں۔ ماں دل کی مریضہ ہیں، باپ ریٹائر ہو چکے ہیں، بھائیوں کو گھر سے کوئی دلچسپی نہیں، سارے کام کا بوجھ نیلم پر ہے۔

مشورہ: نیلم بی بی! آپ کو بڑے حوصلے سے کام لینا پڑے گا۔ ماں بہت بڑی نعمت ہے۔ آپ ان کیلئے ساری تکالیف برداشت کیجئے۔ گھر کا کام کاج تو چلتا رہتا ہے۔ وقت نکال کر پڑھائی پر توجہ دیجئے کیونکہ یہ وقت پھر ہاتھ نہیں آئے گا۔ ایف اے کا امتحان ضرور دیجئے۔ امی کا کھانا علیحدہ پکا لیا کیجئے، ان کیلئے چکنائی مضر ہے۔ آپ بھائی سے بھی دبے الفاظ میں کہہ سکتی ہیں کہ ڈاکٹر نے امی کو پرہیز بتایا ہے۔ بھابی سے باتوں باتوں میں کہیے امی ہمیں بہت عزیز ہیں۔ ایسے کھانے کھا کر ان کو بہت نقصان ہو گا۔ ''پیس میکر'' بہت مہنگا پڑے گا۔ آپ کے حالات ایسے نہیں جو یہ لگوا سکیں۔ حالات سدا ایک جیسے نہیں رہتے۔ انشاء اللہ ٹھیک ہو جائیں گے۔ آپ سوچئے آپ کو گھر کا سارا کام کرنا ہے۔ امی کی تیمارداری کرنی ہے اور امتحان بھی دینا ہے۔ اپنے وقت کو اس طرح تقسیم کیجئے کہ سارے کام آسانی سے ہو جائیں۔ آپ جتنا سوچیں گی، اتنی ہی پریشان ہوں گی۔ پڑھائی پر زیادہ سے زیادہ توجہ دیجئے۔ نماز پابندی سے پڑھیے، اپنے رب کے حضور سربسجود ہو کر دعا کیجئے۔ وہی ساری مشکلات دور کرنے والا ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کی دوا سستی مل جاتی ہے۔ کسی قریبی ڈاکٹر سے پوچھ کر منگوا لیجئے۔ یہ کیڑے بھی کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک تو کینچوے کی طرح، دوسرے دھاگا نما ہوتے ہیں۔ تیسرے فیتہ نما جن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے خارج ہوتے ہیں۔ ان کا علاج کرنا چاہیے ورنہ کئی تکالیف ہو جاتی ہیں۔ ہمارے ہاں بڑی بوڑھیاں تو کمیلا سے علاج کرتی تھیں۔ یہ ہلکا بھورا دانے دار سفوف کی شکل میں مل جائے گا۔ تین تین گرام سفوف کی پڑیاں بنا لیجئے۔ رات کو میٹھے دودھ کے ساتھ ایک پڑیا پھانک لیجئے اور صبح کسٹرائل کا ایک چمچ دودھ میں ملا کر پی لیجئے۔ اس سے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ آپ کسی اچھے مطب اور مستند طبیب سے بھی دوا لے سکتی ہیں۔ میٹھی چیزیں کم کھایئے، آپ کا وزن ٹھیک رہے گا اور کیڑے بھی زیادہ نہیں بڑھیں گے۔ تیسری بات جو آپ نے تحریر کی ہے وہ قدرتی ہے۔ معمولی فرق پڑ سکتا ہے۔ زیادہ نہیں۔ آپ کے والد السر کے مریض ہیں انہیں روزانہ صبح جو کا دلیہ پکا کر دیا کیجئے، ساتھ دودھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح گھر کا بجٹ بھی صحیح رہے گا اور صحت بھی۔ امی کو بھی دلیہ دے سکتی ہیں۔ سبزیاں ابال کر معمولی کالی مرچ چھڑک کر کھانا بنا سکتی ہیں۔ ہنڈیا میں زیادہ گھی مصالحے دونوں کیلئے نقصان دہ ہیں۔ بھائی کو آپ گھر کا بجٹ بنا کر دیکھایئے اور پوچھئے کہ اس میں کتنی کمی ہو سکتی ہے۔ اس طرح ان کو پتہ چل جائے گا کہ وہ جو رقم دیتے ہیں، اس میں گزارہ ناممکن ہے۔

پاؤں میں موچ

بچپن میں کھیلتے ہوئے میرے پاؤں میں موچ آگئی تھی جو رفتہ رفتہ بعد میں ٹھیک ہو گئی لیکن اب پاؤں میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ بہت ایکسرے کرائے، کئی ڈاکٹروں کو دکھایا۔ پاؤں میں بظاہر کوئی تکلیف نظر نہیں آتی۔ درد کی گولیاں کھا کھا کر پریشان ہو چکا ہوں۔ چھ سال سے تکلیف میں مبتلا ہوں۔ کھیلوں میں حصہ نہیں لے سکتا۔ میری پریشانی کا حل بتایئے۔ (کے آر خاں، چترال)

مشورہ: کے آر خاں! آپ نے مفصل خط نہیں لکھا بہر حال آپ شام کو نیم گرم پانی میں ایک چمچ نمک اور تھوڑا سا گھیگوار کا گودا ڈال کر اس میں دس منٹ پاؤں بھگوئیے۔ اس کے بعد خشک کر کے معمولی سا زیتون کا تیل مل دیجئے۔ کوشش کیجئے کہ اپنے پاؤں کو ہر ممکن حد تک گرم رکھنے کی کوشش کریں۔ اس سے نقصان نہیں ہو گا۔ انشاء اللہ فرق پڑ جائے گا۔ ایک ماہ بعد مجھے خط لکھیے اور حال بتایئے۔

نظر بد کا عمل

اگر کسی کو نظر بد ہو جائے یہ آیت مع بسم اللہ کے 7 بار پڑھ کر دم کریں اور یہی آیت لکھ کر گلے میں ڈالیں: ''وَمَآ اَنْفَقْتُمْ مِّنْ نَّفَقَةٍ اَوْ نَذَرْتُمْ مِّنْ نَّذْرٍ فَاِنَّ اللّٰهَ يَعْلَمُهٗ وَمَا لِلظّٰلِمِيْنَ مِنْ اَنْصَارٍ'' (عمران ہاشمی)

ہائی بلڈ پریشر کے لیے ''فشاری'' پر اعتماد

مشینی اور ٹیکنالوجی کے جدید دور نے انسانوں کو بظاہر سہولت، لیکن دراصل ایسے بھیانک عذاب میں مبتلا کر دیا ہے جو زندگی کی تمام سہولیات کے باوجود انسان کو عاجز کر دیتا ہے۔ ان عاجز کر دینے والی بیماریوں میں ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔ اچھا خاصا انسان سر چکرانے، نیند نہ آنے اور وقت بے وقت ماحول سے پریشان ہو کر اپنے حواس کھو بیٹھتا ہے یا پھر کسی سے الجھ کر بعد کے مستقل پچھتاوے اور ندامت کے عذاب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے انسان کو کہتے ہیں کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کا علاج کریں یا پھر انسان خود کہتا ہے کہ بے بس ہوں۔ کیا کروں ہائی بلڈ پریشر نے عاجز کر دیا اور مجبور کر دیا ہے روزانہ جب تک یہ ادویات نہ کھاؤں، بلڈ پریشر کنٹرول نہیں ہوتا۔ ایسے مجبور اور بے بس لوگوں کے لئے خوشخبری ہے کہ وہ جڑی بوٹیوں سے استفادہ کریں اور ہائی بلڈ پریشر سے انشاء اللہ تعالیٰ ہمیشہ کے لئے نجات پائیں۔

قیمت:۔/100 روپے علاوہ ڈاک خرچ (دوائی برائے دس یوم)

بخار کے خاتمہ کیلئے: توری کی سبزی پر ہلکی کالی مرچ پسی ہوئی چھڑکیں اور صبح، دوپہر اور شام تین وقت بغیر روٹی کے تین دن کھلائیں۔

قدرتی ٹانک آم کے کرشمے

کچا آم بھی اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی اثرات رکھتا ہے۔اس کے استعمال سے بھوک لگتی ہے اور صفرا کم ہوتا ہے۔موسمی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے لو کے اثرات سے بچاتا ہے، البتہ ایسے لوگ جن کو نزلہ، زکام اور کھانسی ہوان کو یہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔(حکیم راحت نسیم سوہدروی)

آم کا شمار برصغیر کے بہترین پھلوں میں ہوتا ہے، اس لیے یہ پھلوں کا بادشاہ کہلاتا ہے۔اسے برصغیر کا بچہ بچہ جانتا ہے۔ آم اپنے ذائقے، تاثیر، رنگ اور صحت بخشی کے لحاظ سے تمام پھلوں سے منفرد ہے اور چوں کہ خوب کاشت ہوتا ہے، اس لیے یہ سستا اور سہل الحصول بھی ہے۔ اس کی سینکڑوں اقسام ہیں۔ برصغیر کو آم کا گھر بھی کہتے ہیں۔ فرانسیسی مورخ ڈی کنڈوے کے مطابق برصغیر میں آم چار ہزار سال قبل بھی کاشت کیا جاتا تھا۔ آج کل جنوبی ایشیاء کے کئی ممالک میں بھی بڑے پیمانے پر اسے کاشت کیا جاتا ہے۔

ویسے تو آم کی متعدد اقسام ہیں جن کا ذکر آگے چل کر آئے گا تاہم دو قسمیں عام ہیں۔ تخمی اور قلمی، کچا آم جس میں گٹھلی نہیں ہوتی، کیری کہلاتا ہے اور اس کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ البتہ پکا ہوا آم شیریں اور کبھی کھٹ میٹھا ہوتا ہے۔ پکے ہوئے تخمی آم کا رس چوسا جاتا ہے اور قلمی کو تراش کر کھایا جاتا ہے۔آم قلمی ہو یا تخمی بہر صورت پکا ہوا لینا چاہیے۔ یہ رسیلا ہونے کی وجہ سے پیٹ میں گرانی پیدا نہیں کرتا اور جلد جزو بدن ہوتا ہے۔ پکا ہوا رسیلا میٹھا آم اپنی تاثیر کے لحاظ سے گرم خشک ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آم کے استعمال کے بعد کچی لسی پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔اس طرح آم کی گرمی اور خشکی جاتی رہتی ہے۔ جو لوگ کچی لسی (دودھ میں پانی ملا ہوا) استعمال نہیں کرتے ان کے منہ میں عام طور پر چھالے ہو جانے یا جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔آم کے بعد کچی لسی استعمال کرنے سے وزن بھی بڑھتا ہے اور تازگی آتی ہے۔ معدے، مثانے اور گردوں کو طاقت پہنچتی ہے۔آم کا استعمال اعضائے رئیسہ دل، دماغ اور جگر کیلئے مفید ہے۔آم میں نشاستے دار اجزا ہوتے ہیں جن سے جسم موٹا ہوتا ہے۔اپنے قبض کشا اثرات کے باعث اجابت بافراغت ہوتی ہے۔اپنی مصفی خون تاثیر کے سبب چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔ ماہرین طب کی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ آم تمام پھلوں میں سے زیادہ خصوصیات کا حامل ہے اور اس میں حیاتین ''الف'' اور حیاتین ''ج'' تمام پھلوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ کچا آم بھی اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی اثرات رکھتا ہے۔اس کے استعمال سے بھوک لگتی ہے اور صفرا کم ہوتا ہے۔موسمی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے لو کے اثرات سے بچاتا ہے البتہ ایسے لوگ جن کو نزلہ، زکام اور کھانسی ہوان کو یہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔آم تمام عمر کے لوگوں کیلئے یکساں مفید ہے۔ جو بچے لاغر اور کمزور ہوں ان کیلئے تو عمدہ قدرتی ٹانک ہے۔ اسے حاملہ عورتوں کو استعمال کرنا چاہیے، یوں بچے خوب صورت ہوں گے۔ جو مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، اگر آم استعمال کریں تو دودھ بڑھ جاتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ پھل نہ صرف خون پیدا کرنے والا قدرتی ٹانک ہے بلکہ گوشت بھی بناتا ہے اور نشاستائی اجزا کے علاوہ فاسفورس، کیلشیم، فولاد، پوٹاشیم اور گلوکوز بھی رکھتا ہے۔اسی لیے دل، دماغ اور جگر کیساتھ ساتھ سینے اور پھیپھڑوں کیلئے بھی مفید ہے البتہ آم کا استعمال خالی پیٹ نہیں کرنا چاہیے۔بعض لوگ آم کھانے کے بعد گرانی محسوس کرتے ہیں اور طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔انہیں آم کے بعد جامن کے چند دانے استعمال کرنے چاہئیں، جامن آم کا مصلح ہے۔

آم کی مختلف اقسام: یوں تو آم کی بے شمار اقسام سامنے آچکی ہیں مگر پاکستان میں بکثرت پیدا ہونے والی اقسام درج ذیل ہیں: دسہری: اس کی شکل لمبوتری، چھلکا خوبانی کی رنگت جیسا باریک اور گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا گہرا زرد، نرم، ذائقے دار اور شیریں ہوتا ہے۔ چونسا: یہ آم قدرے لمبا، چھلکا درمیانی موٹائی (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ادائیگی قرض کیلئے لاجواب

اگر کسی شخص پر پہاڑ کے برابر قرضہ ہو گیا اور وہ اس کی ادائیگی سے قاصر ہو تو جمعہ کے دن 70 مرتبہ اور باقی دنوں میں ہر فرض نماز کے بعد 7 مرتبہ پڑھیں۔ اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَاَغْنِنِیْ بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ (سعیدہ بلوچ، مظفر گڑھ)

ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں

"عبقری" کی ایجنسی کیلئے اور اس سے متعلق معاملات کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں۔ نیز حکیم صاحب کی تمام کتب ادارہ اشاعت الخیر پر دستیاب ہیں:
ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار۔ بیرون بوہڑ گیٹ، ملتان۔
فون: 061-4514929-0322-76748121

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ پشاور: اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ راولپنڈی: کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ لاہور: شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ سیالکوٹ: ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 ملتان: الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-7388662۔ رحیم یار خان: امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ خانیوال: طاہر سٹیشنری مارٹ۔ علی پور: ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ ڈیرہ غازی خان: عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ جھنگ: حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ حاصل پور: گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ درگاہ پاکپتن: مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ کلور کوٹ: محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ مظفر گڑھ: مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ گجرات: خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ چشتیاں: حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ شورکوٹ کینٹ: حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ بہاولپور: ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 بوریوالہ: سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ وہاڑی: فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ بھیرہ شریف: شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ ٹوبہ ٹیک سنگھ: حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ وزیر آباد: شاہد نیوز ایجنسی، 0345-689259۔ ڈسکہ: نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ حیدر آباد: الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ سکھر: الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ کوئٹہ: خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 حضرو: نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ اٹک شہر: ظفر اقبال مکتبہ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ میلسی: امتیاز احمد صاحب الواحد ٹیسٹی ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ خان پور: چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ واہ کینٹ: حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ فیصل آباد: ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ بہاولنگر: المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 صادق آباد: عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ قلعہ دیدار سنگھ: عطاء الرحمن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ بھکر: ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ کوٹ ادو: عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ منڈی بہاؤالدین: آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ احمد پور شرقیہ: بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 بنوں: امیر احمد جان 0333-9748847۔ نارووال: محمد اشفاق صاحب، باؤ جی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ جہانیاں: حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 گوجرانوالہ: رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 سرگودھا: احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، چکوال: عمران فاروق، 0333-5778810۔

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ گاہکوچ، غذر: جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر۔ ہنزہ: ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ سکردو: سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ سکردو: بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

داد کے خاتمہ کیلئے: پھنسی پر کالی روشنائی سے یہ آیت ''فَاَصَابَهَا اِعْصَارٌ فِیْهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ'' لکھ دیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

شاہ کلیم اللہ شاہجہان آبادی رحمۃ اللہ علیہ کے ذاتی وظائف

حضرت ابوبکر سراج قدس سرہٗ نے لکھا ہے کہ مشائخ کی ایک بڑی جماعت کا اس امر پر اتفاق ہے کہ جو شخص بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ کو 625 مرتبہ لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔ دنیا والوں کے دل میں اس کی ہیبت بیٹھ جائیگی اور کسی شخص کو اس پر تصرف کا ہاتھ بڑھانے کی ہمت نہ ہوگی۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں۔

نظر کی کمزوری کیلئے

آنکھوں کی روشنی کیلئے بعد نماز عشاء دو رکعت پڑھیں اور ہر رکعت میں سورۂ کوثر 5 مرتبہ، سلام پھیرنے کے بعد تین بار یہ دعا پڑھیں۔

''اَللّٰهُمَّ مَتِّعۡنِىۡ سَمۡعِىۡ وَبَصَرِىۡ وَاجۡعَلۡهُمَا الۡوَارِثَ مِنِّىۡ وَ عَافِنِىۡ وَاعۡفُ عَنِّىۡ۔'' دعاء متذکرہ دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں پر دم کر کے دونوں آنکھوں پر ملیں۔

رنج ومصائب سے خلاصی

اگر کوئی شخص رنج وغم میں مبتلا ہو کہ اس سے خلاصی کی کوئی صورت نظر نہ آتی ہو اور کوئی تدبیر کارگر نہ ہوتی ہو تو جمعہ کے دن عصر کی نماز پڑھ کر مصلّے پر بیٹھے بیٹھے مغرب کی اذان تک يَااَللّٰهُ يَارَحۡمٰنُ يَارَحِيۡمُ کے ذکر میں مشغول رہے۔ اللہ تعالیٰ یقیناً اس کی مشکل حل فرمائیں گے۔

ایضاً: ۔ہر مشکل سے مشکل مہم کیلئے سورۂ فاتحہ کو بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ کے م کو الحمد کے ل کے ساتھ ملا کر 787 بار پڑھیں۔ اس طرح بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ الۡحَمۡدُ لِلّٰهِ رَبِّ الۡعٰلَمِيۡنَ اور سورۂ فاتحہ میں الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ کو ہر بار پڑھتے وقت تین مرتبہ تکرار کریں۔ اور سورۂ ختم ہونے پر آمین کہیں، مجرب ہے۔

انتہائی پریشانی سے نجات

انتظار اور انتہائی پریشانی کی حالت میں سورۂ یٰسین 40 مرتبہ پڑھیں۔ دوران تلاوت میں کسی سے بات نہ کریں اور 40 بار مکمل کرنے کے بعد خوب توجہ اور زاری سے دعا کریں انشاء اللہ جلد ہی مشکل دور ہوگی۔

پھوڑے پھنسی اور نارو کیلئے

فجر کی دوسنتوں میں جو شخص سورۂ بروج مستقل پڑھے گا، وہ پھوڑے، پھنسی اور نارو جیسے امراض سے محفوظ رہے گا۔

قرآن مجید یاد کرنے کا عمل

حضرت معین الدین چشتی اجمیری رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ ایام شباب میں حضرت خواجہ ابو یوسف چشتی کو قرآن شریف یاد نہیں رہتا تھا۔ حضرت خواجہ محمد چشتی نے خواب میں بتلایا کہ سوتے وقت سورۂ فاتحہ 100 مرتبہ پڑھ لیا کرو۔ اس کی برکت سے قرآن شریف یاد ہو جائے گا۔

عجیب برکات والا عمل

پانچوں وقت فرض نماز پڑھ کر سلام کے بعد فوراً آیت الکرسی ایک بار اور ''وَمَنۡ يَّتَّقِ اللّٰهَ يَجۡعَلۡ لَّهٗ مَخۡرَجًا وَّ يَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ لَا يَحۡتَسِبُ وَ مَنۡ يَّتَوَكَّلۡ عَلَى اللّٰهِ فَهُوَ حَسۡبُهٗ اِنَّ اللّٰهَ بَالِغُ اَمۡرِهٖ قَدۡ جَعَلَ اللّٰهُ لِكُلِّ شَىۡءٍ قَدۡرًا'' (الطلاق: 3) ایک بار، سورۂ فاتحہ ایک بار، سورۂ اخلاص 3 بار اور درود شریف 3 بار پڑھ کر آسمان کی جانب دم کریں۔ ان دعاؤں کی برکت سے حق تعالیٰ بلاتوسط ملک الموت روح قبض فرمائے گا اور فوراً بہشت میں داخل فرمائے گا۔ موت کی سختی میں آسانی ہوگی۔ قبر میں راحت ملے گی اور دنیا میں رزق میں اضافہ ہوگا۔

قرض کی ادائیگی کیلئے

اگر کوئی شخص مقروض ہو اور قرض سے خلاصی چاہتا ہو تو وہ پانچوں فرض نمازوں کے بعد قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الۡمُلۡكِ سے بِغَيۡرِ حِسَابٍ (ال عمران: 26 تا 27) تک 505 بار پڑھا کرے۔ حق تعالیٰ اس شخص کو قرض کے بوجھ سے سبکدوش فرمادے گا۔

بچوں کی عام بیماریوں اور نظر بد سے حفاظت کیلئے

یہ دعا لکھ کر موم جامہ کر کے گلے میں ڈالیں: ''اَعُوۡذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنۡ شَرِّ كُلِّ شَيۡطَانٍ وَ هَامَّةٍ وَّعَيۡنٍ لَامَّةٍ''

مردہ کو خواب میں دیکھنے کا عمل

پاک وصاف لباس پہن کر سوتے وقت وضو کر کے سورۃ الشمس 7 بار سورۃ الیل 7 بار اور سورۃ اخلاص 7 بار پڑھ کر ''اَللّٰهُمَّ اَرِنِىۡ فِىۡ مَنَامِىۡ مَا اَسۡتَدِلُّ بِهٖ عَلٰى اِجَابَةِ دَعۡوَتِىۡ'' پڑھیں اور سو جائیں۔ اگر پہلے روز نظر نہ آئے تو دوسرے تیسرے روز بھی پڑھیں۔ یہ عمل اسرار میں سے ہے۔

وقار وہیبت پانے کیلئے

حضرت ابوبکر سراج قدس سرہٗ نے لکھا ہے کہ مشائخ کی ایک بڑی جماعت کا اس امر پر اتفاق ہے کہ جو شخص بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ کو 625 مرتبہ لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔ دنیا والوں کے دل میں اس کی ہیبت بیٹھ جائے گی اور کسی شخص کو اس پر تصرف کا ہاتھ بڑھانے کی ہمت نہ ہوگی۔

برائے قوت حافظہ

اتوار کے روز ایک چھوٹے سے کاغذ پر موٹے قلم سے اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الۡحَىُّ الۡقَيُّوۡمُ (ال عمران: 2) لکھ کر صبح کے ناشتہ کے ساتھ نگل جائیں۔ دوسرے اتوار کو اَللّٰهُ اَعۡلَمُ حَيۡثُ يَجۡعَلُ رِسَالَتَهٗ (الانعام: 124) اسی ترکیب سے نگل جائیں۔ تیسرے اتوار کو اَللّٰهُ لَطِيۡفٌ بِعِبَادِهٖ (الشوریٰ: 19) لکھ کر کھا جائیں۔ چوتھے اتوار کو الٓمٓصٓ كٓهٰيٰعٓصٓ اور پانچویں اتوار کو حٰمٓعٓسٓقٓ حٰمٓ اور چھٹے اتوار کو طٰسٓمٓ طٰسٓ الٓمٓرٰ اور ساتویں اتوار کو صٓ قٓ نٓ اِنَّمَآ اَمۡرُهٗۤ اِذَآ اَرَادَ شَيۡـًٔا اَنۡ يَّقُوۡلَ لَهٗ كُنۡ فَيَكُوۡنُ''۔ (یٰسین: 82)

یہ عمل شروع کرتے وقت یہ شرط پیش نظر رہے کہ چاند کی ابتدائی تاریخیں ہوں اس عمل کی برکت سے قوت حافظہ اس قدر قوی ہو جائے گا کہ اس کا بیان کرنا دشوار ہے۔

مریض کی شفایابی کیلئے

یہ دعا مریض پر 70 بار پڑھ کر دم کریں: اَعُوۡذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَ قُدۡرَتِهٖ مِنۡ شَرِّ مَا اَجِدُ وَ اُحَاذِرُ۔'' انشاء اللہ بہت جلد شفاء یابی نصیب ہوگی۔

سانپ اور بچھو کے کاٹنے کی جھاڑ

سورۂ فاتحہ 7 بار پڑھ کر دم کریں۔ حضور ﷺ ایسے موقع پر پانی میں نمک ملا کر مقام گزیدگی پر ملنے کی ہدایت فرما کر سورۃ الکافرون اور معوذتین پڑھا کرتے تھے۔

بانجھ عورت کا علاج

ایک کاغذ پر ال ل ہ ر ح م ن لکھ کر گلاب اور قدرے مشک سے حل کر کے متواتر تین بار عورت کو پلائیں۔ یہ اسم اَلرَّحۡمٰنُ مبارک لکھ کر بانجھ عورت گلے میں ڈالے اور مرد کے پاس جائے۔ جس درخت پر پھل نہ آتے ہوں، اس درخت پر یہ اسم باندھیں پھل آجائیں گے۔ (ارم طاہر، لاہور)

وٹامنز آزمائیں حسین نظر آئیں

خون میں حیاتین ''ک'' کی موجودگی کی وجہ سے اس میں جمنے کی صلاحیت معمول کے مطابق رہتی ہے، یعنی یہ حیاتین کم ہو تو خون جمنے کی صلاحیت سے محروم ہوجاتا ہے۔ گویا یہ حیاتین زخم محفوظ رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس پر کھرنڈ اس کی وجہ سے ہی بنتے ہیں (اصغر علی شاہ)

دکانیں ان دنوں بناؤ سنگھار کی اشیاء، کریموں، لوشن وغیرہ سے بھری پڑی ہیں۔ قسم قسم کی حسن افزا اشیاء مختلف نام اور حسن افزائی کے دعوؤں کے ساتھ خوبصورت رنگ برنگی شیشیوں میں فروخت ہورہی ہیں۔ ان میں کئی قسم کے حیاتین شامل کیے جانے کے دعوے بھی کیئے جاتے ہیں۔ یہ حیاتین کیا ہیں؟ ان کے بہتر اور مضر اثرات کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔ ان شامل کیے جانے والے حیاتین میں حیاتین الف (وٹامن اے)، حیاتین د، ب (وٹامن ڈی)، حیاتین ھ (وٹامن ای)، حیاتین ف (وٹامن ایف)، حیاتین ایچ اور حیاتین ک (وٹامن کے) شامل ہیں۔ اب ان حیاتین کے مفید اور مضر اثرات کا جائزہ لیتے ہیں۔

حیاتین ''الف'': یہ حیاتین پانی میں حل نہیں ہوتا، جسم کی قوتِ مدافعت مستحکم رکھتا ہے۔ یہ جلد کی حفاظت بھی کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے جسم کے خلیات کی تیاری میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس کے بیرونی استعمال سے جھریاں ہلکی ہوجاتی ہیں اور عمر کی وجہ سے اس پر اُبھرنے والے دھبے بھی ہلکے پڑجاتے ہیں۔ اس کے مضر اثرات میں جلد سوج بھی سکتی ہے۔ اس میں خارش اور جلن ہونے کے علاوہ اس کی پرتیں بھی اُتر سکتی ہیں۔ اسی طرح جلد پر دھوپ کے مضر اثرات میں اضافہ ہوسکتا ہے، اس لیے جلد محفوظ رکھنے کیلئے سن اسکرین کا استعمال ضروری ہوجاتا ہے۔

حیاتین ''ب'': حیاتین ب 3 یعنی نیاسین (Niacin) حسن افزا اشیاء میں مدتوں سے شامل ہورہا ہے۔ ان اشیاء میں اسے رنگت کی صفائی اور نکھار کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جدید حسن افزا اشیاء میں ''ویٹانیاسین'' نامی مرکب شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اس کے استعمال سے جلد نمی سے محروم نہیں ہوتی اور زیادہ صحت مند اور تازہ نظر آتی ہے۔ اس میں ''پرووٹامن بی ۵'' (پینٹھینول) بھی شامل کی جاتی ہے۔ اسے عرصہ دراز سے بالوں کو نم اور نرم رکھنے کیلئے شیمپوز میں شامل کیا جارہا ہے۔

حیاتین ''ج'': حسن افزا اشیاء میں شامل ہونے والا تیسرا حیاتین وٹامن سی ہے۔ کینو، لیموں اور تمام ترش پھل اس کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ مشرقی ملکوں میں لیموں کے رس میں شہد اور دیگر اشیاء شامل کرکے جلد پر اس کی مالش رنگت نکھارنے اور جلد کی صحت میں اضافے کیلئے بہت عام ہے۔ یہ جلد کو فری ریڈیکلز کی مضرتوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ چوں کہ یہ ایک نازک حیاتین ہوتا ہے، اس لیے اس کا محفوظ رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ بالخصوص گرمی اور حرارت سے تباہ ہوجاتا ہے۔ ایسی تمام کریموں وغیرہ کو اندھیری جگہ میں رکھنا چاہیے۔

حیاتین ''د'': عام جلد کیلئے اس کے فائدے ابھی طے نہیں ہوسکے ہیں لیکن یہ ضرور ہے کہ اس کے استعمال سے چنبل (سوریاسس) یعنی جلد کی سرخی اور پرتین اترنے کے مرض کا مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔

حیاتین ''ھ'': حیاتین ''الف''، حیاتین ''ب'' اور حیاتین ''ج'' کی طرح اس کا شمار بھی ایک مؤثر مانع تکسید حیاتین کے طور پر ہوتا ہے۔ حسن افزا اشیاء میں بھی اس کے شامل رہنے سے جلد محفوظ رہتی ہے لیکن اس کیلئے یہ ضروری ہے کہ ان اشیاء میں اس کا تناسب پانچ فیصد سے زیادہ ہو۔ مشرقی ملکوں کے ابٹنوں میں خشک روغنی میوے مثلاً بادام، خربوزے کے بیج وغیرہ اسی لیے شامل کیے جاتے ہیں۔

حیاتین ''ف'': یہ دراصل لینولئیک (Linoleic) ایسڈ ہے۔ جو جسم کی درست کارکردگی کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ غالباً حسن افزا اشیاء میں اس کے شامل رہنے سے جلد نرم رہتی ہے۔

حیاتین ''ایچ'': حیاتین ایچ یعنی ''بایوٹین'' غذا میں شامل نہ ہو تو خشکی کی شکایت ہوجاتی ہے اور جلد کی پرتیں اترنے لگتی ہیں۔ بال پتلے پڑجاتے ہیں اور ناخنوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ یہ جلد کیلئے کس طرح مفید ثابت ہوتا ہے، ابھی اس کا کھوج نہیں لگا ہے۔

حیاتین ''ک'': خون میں حیاتین ''ک'' کی موجودگی کی وجہ سے اس میں جمنے کی صلاحیت معمول کے مطابق رہتی ہے، یعنی یہ حیاتین کم ہو تو خون جمنے کی صلاحیت سے محروم ہوجاتا ہے۔ گویا یہ حیاتین زخم محفوظ رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس پر کھرنڈ اس کی وجہ سے ہی بنتے ہیں اور زخم تیزی سے بھر کر نشان نہیں چھوڑتا۔ بالوں کو سیاہ رنگت اسی سے ملتی ہے۔ جلد پر اس حیاتین کے مسلسل استعمال سے آنکھ کے اطراف میں سیاہ حلقوں کی شکایت کم ہوسکتی ہے۔ حسن افزا اشیاء میں ان حیاتین کی شمولیت جلد کیلئے مفید رہتی ہے لیکن اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ جسم کو یہ حیاتین غذا سے بھی ملتے رہیں۔ اس کیلئے متوازن غذا کا استعمال ضروری ہے۔ حسن جلد کے نیچے نشوونما پاتا ہے اور یہ حیاتین اور دیگر اہم غذائی اجزا کی فراہمی سے ہی ممکن ہوسکتا ہے۔ آجکل خواتین میک اپ کیلئے ملٹی نیشنل کمپنیوں کا سامان استعمال کرنا باعث فخر سمجھتی ہیں لیکن یہ کوئی بہت پرانی بات نہیں جب ہماری خواتین اپنے حسن و جمال کو برقرار رکھنے کیلئے قدرتی ذرائع کا سہارا لیتی تھیں۔ ہم خواتین کی سہولت کیلئے کچھ ایسے طریقے بتارہے ہیں جن کو استعمال کرکے وہ اپنے حسن و جمال کو نہ صرف برقرار رکھ سکتی ہیں بلکہ اضافہ بھی کرسکتی ہیں۔

لیموں کی خاصیت اور خوبیاں: لیموں ایک ایسا پھل ہے جس کی خاصیت سے کوئی انکار نہیں کرسکتا۔ لیموں آپ کے سراپے کو خوبصورت اور دلکش بنانے کی تمام تر خوبیاں اپنے اندر رکھتا ہے۔

بہت زیادہ چکنی جلد کیلئے: ایک لیموں کا عرق نکال لیں، اس کے ہم وزن ٹھنڈا پانی لیں اور دونوں کو مکس کرلیں۔ اس آمیزہ سے پانچ منٹ تک اپنے چہرے پر ہلکا ہلکا مساج کریں اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

بدرونق جلد کیلئے: آدھا چمچ لیموں کا رس، ایک چمچ کھیرے کا رس اور چند قطرے عرق گلاب، اس آمیزے کو چہرے اور گردن پر لگائیں اور پندرہ منٹ کے بعد نارمل پانی سے دھو لیں۔ یہ عمل آپ کی جلد کو رونق بخشے گا۔

کھلے ہوئے مسام کم کرنے کیلئے: اگر آپ کے چہرے کے مسام کھل گئے ہیں اور اگر آپ چاہتی ہیں کہ یہ مسام کم ہو جائیں تو لیموں کا رس لیں اور جلد پر لگائیں اور پندرہ منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ **گرتے ہوئے بالوں کیلئے:** ایک لیموں کا رس اور چار چمچ ناریل کا پانی ملالیں اور اسے سر کی جلد پر اچھی طرح ملیں۔ ایک گھنٹے تک ایسا ہی رہنے دیں۔ پھر سر دھولیں اس عمل کو ہر ہفتہ تین تین بار دہرائیں۔

آدھے سر کا درد دور ہوجائیگا

مخالف ناک کے نتھنے (یعنی جس طرف درد ہو اس کی الٹی طرف کے نتھنے) میں ایک قطرہ شہد ٹپکادیں آدھے سر کا درد ختم ہوجائیگا۔ ✿ لیموں کے چھلکے لیں اور اسے کوٹ کر پیس کر سر اور پیشانی پر ملنے سے آدھے سر کا درد دور ہوجاتا ہے۔ ✿ لہسن ذرا سا پیس لیں اور جس سمت میں درد ہو اس سمت کی کنپٹی پر لیپ کردیں اگر اس پسے ہوئے لہسن میں ذرا سا شہد ملا کر لیپ کریں تو زیادہ فائدہ حاصل ہوگا۔

(جنید ضیاء، اسلام آباد)

کھانسی کے خاتمے کیلئے: کھانسی اگر بچے کو ہے تو اسے چھوٹی الائچی پیس کر کھلا دیجئے یا شہد کو گرم کرکے بچے کو دیں، کھانسی ختم ہوجائے گی۔

کامیاب زندگی کیلئے منصوبہ بندی

اگر ہم آپ سے کہیں کہ کسی بہت اہم تقریب میں شرکت کیلئے آپ کو لباس خریدنا ہے تو آپ کیا کریں گے؟ ظاہر ہے پہلے آپ تقریب کی نوعیت معلوم کریں گے پھر اسی لحاظ سے لباس خریدیں گے (سید نور عالم شاہ، شوکی شریف)

سب لوگوں کو اس بات کی فکر ہوتی ہے کہ وہ جانیں کہ وہ کیا ہیں؟ لیکن اس بات میں بہت کم لوگ دلچسپی لیتے ہیں کہ وہ کیا بن سکتے ہیں؟ اگر آپ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے خود کو اس کیلئے تیار کریں۔ دنیا میں کون ہے جو کامیاب نہیں ہونا چاہتا؟ ہر ایک یہی چاہتا ہے کہ وہ ایک خوشحال اور کامیاب زندگی گزارے مگر دیکھنے میں یہ آیا ہے کہ ہمارے معاشرے میں کامیاب لوگوں کا تناسب بے حد کم ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا کامیابی کے حصول کا کوئی طریقہ ہے بھی یا یہ قسمت سے ہی مشروط ہے؟ اگر ہم غور کریں تو دو طرح کے رویئے سامنے آتے ہیں کچھ لوگ کامیابی حاصل کر لیتے ہیں باقی قسمت کا رونا روتے ہیں۔ اگر ہم کامیاب لوگوں کی سوانح عمری کا مطالعہ کریں تو ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہر وہ آدمی جس نے کامیابی حاصل کی یا جس نے زندگی میں کوئی غیر معمولی کارنامہ سرانجام دیا اس میں یہ تین اہم خوبیاں ضرور موجود تھیں۔

❁ مقصد کا یقین ❁ صحیح منصوبہ بندی ❁ بھرپور کوشش

اگر ہم آپ سے کہیں کہ کسی بہت اہم تقریب میں شرکت کیلئے آپ کو لباس خریدنا ہے تو آپ کیا کریں گے؟ ظاہر ہے پہلے آپ تقریب کی نوعیت معلوم کریں گے پھر اسی لحاظ سے لباس خریدیں گے جو نا صرف موجودہ فیشن ہو بلکہ آپ کی شخصیت سے مناسبت بھی رکھتا ہو لیکن اگر کوئی کچھ بھی پہن کر چلا جائے اور پھر یہ شکایت کرے کہ وہ لوگوں میں اہم اور منفرد نظر نہیں آرہا تھا تو آپ اس کے رویئے کو کیا نام دیں گے؟ جس طرح کسی تقریب میں خود کو اہم اور منفرد بنانے کیلئے آپ تیاری کرتے ہیں اسی طرح زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کیلئے بھی صحیح منصوبہ بندی کرنی پڑتی ہے اور اس کے کچھ اصول بھی ہوتے ہیں۔ پرسنل ڈویلپمنٹ کے ماہرین اسے گول سیٹنگ کا نام دیتے ہیں۔ سب سے پہلے یہ اطمینان کر لیجئے کہ اگلے 25 منٹ تک آپ کو کوئی ڈسٹرب نہ کرے۔ پھر کوئی ڈائری، رجسٹر یا کاپی لیکر ان سوالات کے جوابات لکھئے۔

❁ میں کیا بننا چاہتا ہوں/ چاہتی ہوں۔ ❁ جو میں بننا چاہتا ہوں/ چاہتی ہوں اس میں کیسے کامیاب ہو سکتا یا ہو سکتی ہوں۔ ❁ مجھے کتنی محنت کرنی پڑے گی؟۔ ❁ مقصد کے حصول میں کون کون سے لوگ میرا ساتھ دے سکتے ہیں؟۔ ❁ میرے اندر کتنی صلاحیتیں ہیں؟ ❁ مجھے کتنی نئی چیزیں سیکھنے کی ضرورت ہے؟۔ ❁ میں حاصل کیا کرنا چاہتا ہوں/ چاہتی ہوں؟۔ ❁ اس وقت میرے پاس کیا ہے؟۔ ❁ میرے پاس کیا ہونا چاہیے؟۔ ❁ میں کون سے منفرد کام کروں جو میری پہچان بن جائیں؟۔ ❁ میں وہ کون سے نئے کام کروں جو کامیاب لوگ کرتے ہیں جن کی وجہ سے ان کو پسند کیا جاتا ہے؟۔ ❁ مجھے اپنی ذات میں کون کون سی تبدیلیاں پیدا کرنی چاہئیں جو میری شخصیت پرکشش بنا دیں؟۔ خوب سوچ سمجھ کر پوری ایمانداری کے ساتھ بغیر کسی مشورے کے ان سوالات کے جوابات لکھئے۔ شیکسپیئر کہتا ہے "سب لوگوں کو اس بات کی فکر ہوتی ہے کہ وہ جانیں کہ وہ کیا ہیں؟ لیکن اس بات میں بہت کم لوگ دلچسپی لیتے ہیں کہ وہ کیا بن سکتے ہیں؟" بہت سے لوگ یہ کہتے ہیں کہ وہ جو کچھ ہیں اس سے زیادہ کے اہل ہیں لیکن اپنی اہلیت کو ثابت کرنے کیلئے عملی طور پر کچھ نہیں کرتے۔ ہم میں سے اکثر لوگ زندگی میں بہت کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں لیکن اس کی صحیح منصوبہ بندی نہیں کرتے۔ آپ جو بھی بننا چاہتے ہیں اس کیلئے پہلے اپنے گول سیٹ کیجئے یعنی اپنے مقاصد طے کیجئے۔ مثلاً اگر کوئی کامیاب سرجن بننا چاہتا ہے تو اس کا پہلا گول ہو گا کہ ایف ایس سی میں اتنے نمبر حاصل ہو جائیں کہ میڈیکل میں داخلہ مل جائے۔ اپنے مقصد کے حصول کیلئے گول سیٹ کریں جب ایک گول مکمل کر لیں تو اسے مارک کر کے اگلے کی جانب بڑھ جائیں۔ بغیر گول سیٹنگ کے کامیابی ممکن نہیں۔ اگر کوئی یہ کہتا ہے کہ وہ اگلے 6 ماہ میں اپنے وزن میں نمایاں کمی کرے گا تو یہ ایک ٹارگٹ ہو گا جس کو وہ حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن بجائے اس کے کہ وہ محض یہ کہتا رہے کہ میں کوشش کر رہا ہوں کہ میرا وزن کم ہو جائے اسے کچھ کہے بغیر اس کوشش کا عملی آغاز کر دینا چاہیے۔ ہم میں سے اکثر لوگ چاہتے ہیں کہ وہ کامیاب ہو جائیں لیکن اس کیلئے منصوبہ بندی نہیں کرتے۔ یاد رکھیں جو کچھ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

بڑوں سے مذاق کا انجام

میں ایک نوجوان کو جانتا ہوں، انتہائی مزاحیہ مزاج آدمی ہے۔ ہر وقت مذاق کرتا رہتا ہے یہ نہیں دیکھتا کہ کونسی محفل ہے۔ (حامد علی، لیہ)

ہمارے ہاں رواج بن گیا ہے کہ موت ہو، جنازہ ہو، قرآن خوانی ہو، ہم باتیں یا مذاق کرتے رہتے ہیں۔ حالانکہ یہ ایسا وقت ہوتا ہے، جس میں موت کو یاد کرنا چاہئے کہ جانے والا چلا گیا ہے اور ہمارا نمبر آنے والا ہے اور کم از کم خاموش رہنا ضروری ہے۔ ایک دفعہ ایک قرآن خوانی میں شرکت کرنے کا موقع ملا۔ قرآن خوانی مسجد میں تھی۔ بڑی خوبصورت اور بڑی مسجد تھی۔ اس دوران ایک نوجوان مسجد میں داخل ہوا جسے میں جانتا تھا، انتہائی مزاحیہ مزاج آدمی تھا۔ ہر وقت مذاق کرتا رہتا تھا یہ نہ دیکھتا کہ کونسی محفل ہے۔ یہ بات کرنا مناسب ہے یا نہیں۔ بس اس کا مقصد یہ ہوتا تھا کہ ایسی بات کروں کہ سب ہنسنے لگیں۔ اب مسجد میں بیٹھ کر اس نے سوچا کہ ایسی بات کروں کہ سب ہنسنے لگیں۔ میرے قریب ہی ایک بزرگ بابا جی بیٹھے ہوئے تھے جو کہ مسجد کے قریب رہتے ہیں، جو تقریباً ہر قرآن خوانی میں موجود ہوتے ہیں۔ اس نوجوان نے ان بزرگ سے کے ساتھ مذاق کرنا شروع کر دیا اور کہا کہ "بابا جی اب آپ اپنا نمبر لگائیں" یعنی آپ فوت ہو جائیں اور آپ کی قرآن خوانی کی جائے۔ اس کے قریب بیٹھے ہوئے تمام دوست ہنسنے لگے۔ بابا جی بھی شرمندہ ہو گئے، بابا جی نے کہا کہ نمبر لگانا یا نہ لگانا میرے بس میں نہیں ہے۔ کسی کو کوئی پتہ نہیں کہ اس کی عمر کتنی ہے اور کسی کو کوئی علم نہیں کہ اس کا کب نمبر لگتا ہے۔ ایک ہفتہ بعد اچانک اسی نوجوان کے سینے میں درد ہوا۔ ہسپتال لے گئے لیکن وہ راستے میں فوت ہو گیا۔ ڈاکٹر نے کہا کہ ہارٹ اٹیک ہوا ہے۔ اس نوجوان کی قرآن خوانی تھی۔ میں بھی اس میں شامل تھا۔ وہ بابا جی بھی موجود تھے وہ کھانا کھا رہے تھے اور صحت مند تھے اس لئے کہتے ہیں کہ مذاق میں بھی ایسا بول نہیں بولنا چاہئے جو اللہ کو ناپسند ہو اور کیا پتہ کہ قبولیت کا لمحہ کونسا ہے؟

سخت سے سخت مرض کیلئے یا سنگین مقدمہ فتح

یَاحَلِیْمُ، یَاعَلِیْمُ، یَاعَلِیُّ، یَاعَظِیْمُ کا پڑھنا نہایت مجرب ہے۔ حضرت علامہ حضری رحمۃ اللہ علیہ نے ان اسماء کو پڑھ کر چار ہزار آدمیوں کے لشکر کو بڑے دریا سے بغیر کشتی، بغیر جہاز، بغیر پل اتارا۔ اگر کوئی شخص ان اسماء کو ایک لاکھ اکیاون ہزار مرتبہ بطور ختم پڑھے گا۔ اسی ہفتہ میں کامیاب و بامراد ہوگا اور معمولی ضرورتوں میں ایک ہزار مرتبہ کافی ہے۔ (اعجاز احمد لاچی، کوہاٹ)

مومن: مومن ایمان والوں کیلئے ریشم کی طرح نرم ہوتا ہے اور منافقوں اور دھوکا بازوں کیلئے فولاد کی طرح سخت۔

دس لاعلاج بیماریوں کیلئے واقعی لاجواب تجربہ

قارئین! بہت پرانی کتاب لکھی ہوئی ہے اور یہ بندہ کی ان کتابوں میں سے ہے جو عوام میں بہت مقبول ہوئیں اور اس کا ہر ہر نسخہ بندہ نے پہلے بے شمار مریضوں پر خود آزمایا پھر یہ 103 صفحات کی کتاب تحریر کی۔ اس کتاب کے ہر نسخہ کے واقعی عجیب وغریب واقعات ہیں۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

میں معمول کے مطابق فون سن رہا تھا لیکن ایک فون نے مجھے چونکا دیا۔ موصوف شاہد احمد سپین زر کلینکل لیبارٹری صوابی سے بول رہے تھے۔ اپنے کسی مسئلے کیلئے بات کی۔ دوران گفتگو کہنے لگے میں نے عبقری سے ایک نسخہ پڑھا تھا پہلے اسے تھوڑا سا بنایا، بازار سے خالی کیپسول بڑے سائز کے لیے، انہیں بھرا اور لوگوں کو دیا۔ جس کسی کو بھی دیا اس نے دوبارہ مانگے۔ پہلے تو محسوس نہ ہوا پھر ایک احساس بڑھا کہ آخر اس دوا میں کچھ ہے تو اتنا فائدہ ہو رہا ہے۔ آخر اتنا فائدہ کیوں ہو رہا ہے؟ یا لوگ جھوٹ بولتے ہیں بس یہ خیال صرف خیال ہی رہا۔ لینے والوں کی تعداد بڑھتی چلی گئی اور ہر شخص پہلے سے زیادہ اعتماد سے لیتا پھر لوگوں نے دوسروں کیلئے لینا شروع کر دیئے۔ نئے نئے چہرے نظر آئے کہ فلاں سے سنا تھا کہ آپ بواسیر کی دوائی مفت دیتے ہیں۔ مجھے بھی دیں۔ ایک نے دوسرے کو دوسرے نے دس کو اور دس نے پچاس کو، یوں اس دوا نے اتنے لوگوں کو فائدہ دیا کہ حیرت ہوتی ہے۔ شاہد احمد سانس لینے کیلئے رکے اور پھر بولے کہ روز روز کیپسول لیتے لیتے تھک گیا۔ خیال آیا کہ جب صدقہ جاریہ عبقری کے ایڈیٹر نے کیا کہ اپنے سینے کا وہ راز جو لوگ قبروں میں لے جاتے ہیں۔ عبقری میں کھلے عام شائع کر دیا تو پھر اس صدقہ جاریہ کو مزید عام کرنے کیلئے میں نے کچھ عرصہ قبل ایک لاکھ کیپسول ساڑھے سولہ ہزار روپے کے لاہور سے منگوائے۔ پھر میں نے چھوٹے چھوٹے لفافوں میں کیپسول پیک کیے۔ ایک کیپسول صبح، ایک دوپہر، ایک شام کھانے کے ایک گھنٹہ بعد دن میں 3 بار دینا شروع کر دیا۔ ابھی مضمون لکھتے ہوئے 8/02/09 تک بندہ نے شاہد احمد کو فون کیا۔ وہ کہنے لگے اب تک ساڑھے تین ہزار مریضوں کو دے چکا ہوں۔ صرف پچاس مریض صحت یاب نہیں ہوئے وہ بھی وہی جو مفت دوائی کی ناقدری کرنے والے تھے ورنہ باقی تمام مریض صحت یاب ہوئے۔ قارئین! شاہد احمد کی وہ گفتگو جو ان کے اور میرے درمیان ہوئی آپ کی نذر کی ہے۔

دراصل یہ نسخہ بندہ کی کتاب کلونجی کے کرشمات صفحہ نمبر 37 پر ''ایک اشتہاری نسخہ'' کے عنوان سے ہے۔ جس میں بندہ نے درج کیا ہے کہ

ھوالشافی:۔ کلونجی 70 گرام، سرسوں کے بیج جن سے کڑوا تیل نکلتا ہے۔ 100 گرام، نیم کی نمولی کا اندرونی مغز 100 گرام۔ تمام اجزاء کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں اور بڑے کیپسول بھر کر ایک سے دو کیپسول دن میں تین یا چار بار پانی کے ہمراہ کھانے سے قبل استعمال کریں۔

یہ نسخہ بادی، خونی اور پرانی بواسیر کیلئے بہت مفید اور مؤثر ہے۔ ایسے مریض جو بواسیر کے عوارضات سے تنگ آ چکے ہوں۔ ان کیلئے یہ اکسیر لاجواب دوا ہے۔

قارئین! یہ کتاب بہت پرانی لکھی ہوئی ہے اور یہ بندہ کی ان کتابوں میں سے ہے جو واقعتاً عوام میں بہت مقبول ہوئیں اور اس کا ہر ہر نسخہ بندہ نے پہلے بے شمار مریضوں پر خود آزمایا پھر یہ 103 صفحات کی کتاب تحریر کی۔ اس کتاب کے ہر نسخہ کے تحت عجیب وغریب واقعات ہیں۔ اس وقت ہمارا موضوع یہ بواسیر کا نسخہ ہے لیکن قارئین! اس کتاب کو شائع ہوئے سالہا سال ہو گئے ہیں۔ بعد کے سینکڑوں بلکہ ہزاروں تجربات نے مجھے یہ سوچنے پر مجبور کر دیا کہ دائمی قبض، پرانی سے پرانی بواسیر، معدے کی جلن، گیس تبخیر، مہلک تیزابیت ہو، پیٹ کے کیڑے، فسچولا یا بھگندر جتنا بھی لاعلاج ہو، جوڑوں کا درد لاعلاج ہو، یورک ایسڈ، یوریا انتہائی بڑھا ہوا ہو، چہرے کے دانے، مہاسے، کیل، رنگت میں سیاہی، الرجی پرانی سے پرانی خارش، داد چنبل جتنی شدید ہو، بڑھا ہوا پیٹ۔ ان سب بیماریوں کے ایسے واقعات، تجربات، مشاہدات میرے اپنے اور شاہد احمد جیسے مخلص، پوری دنیا میں مجھے پڑھنے والوں کے ہیں کہ آپ گمان نہیں کر سکتے۔

ایک صاحب بواسیر کی یہ دوائی بہت اعتماد سے دیتے ہیں۔ بہر حال یہ دوائی ایک کمال کی چیز ہے۔ جو کہ نہایت کم خرچ نہایت آسان استعمال اور بہت ہی نفع مند ہے۔

اگر میں اس دوائی کے تجربات لکھنے بیٹھ جاؤں تو عبقری اس دوائی کے فوائد سے بھر جائے اور یہ حقیقت ہے۔ قارئین! جب سے عبقری شائع ہوا ہے اس طرح صدقہ جاریہ کرنے والے اتنے پیدا ہوئے ہیں کہ (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

روحانی کیفیت

حکیم صاحب میرے لئے اس در کی حاضری کی دعا کر دیجئے میں وہاں جا کر سب دیکھنا چاہتی ہوں۔

محترم حکیم صاحب! میری گھریلو پریشانیوں کیلئے دعا کر دیجئے گا۔ کچھ عرصہ سے مجھ پر اللہ تعالیٰ کی خاص رحمت ہے۔ میں نے ایک مرتبہ لکھا تھا کہ کبھی کبھی میرے اندر کی عجیب کیفیت ہو جاتی ہے اور آنکھیں بند کرنے پر مجھے خانہ کعبہ اور مسجد نبوی کے ہیولے نظر آتے ہیں کل ظہر کی نماز کے بعد میں لیٹی ہوئی تھی کہ چھت پر خانہ کعبہ کی شبیہہ ابھر آئی حالانکہ میری آنکھیں بند نہیں تھیں اور میں نے کھلی آنکھوں سے یہ نظارہ دیکھا۔ دل شاد ہو گیا حکیم صاحب میرے لئے اس در کی حاضری کی دعا کر دیجئے گا میں وہاں جا کر سب دیکھنا چاہتی ہوں۔ اللہ کے محبوب کے در کی نہ صرف حاضری چاہتی ہوں بلکہ وہیں مستقل طور پر رہنا چاہتی ہوں۔ دعا کر دیں کہ مجھے وہاں دو گز زمین حاصل ہو جائے تو عاقبت سنور جائے گی۔ دنیا سے کچھ نہیں لینا۔ بس اپنی آخرت سنوارنا چاہتی ہوں دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔ آپ کی دعاؤں میں بہت تاثیر ہے اور میں نے بار ہا دیکھی ہے۔ (عروج اشرف)

دشمن کے نقصان سے حفاظت

اگر کسی شخص کو ڈر ہو کہ اس کا دشمن اسے بڑا نقصان پہنچا دے گا تو اس کے لئے بعد نماز عشاء باوضو قبلہ کی طرف منہ کر کے پاک مصلے پر بیٹھ کر اسم الٰہی یَاجَبَّارُ ایک سو اکیس (121) بار پڑھے اور یہ عمل اس وقت تک کرتا رہے جب دشمن کے نقصان پہنچانے کا خطرہ ہو انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی دشمن ناکام ہو کر اپنی حرکتوں سے باز آ جائے گا۔ (افشاں علی، لاہور)

گرمی میں شہد کا مشروب

دنیا کے ہر مشروب سے اعلیٰ اور بہترین ٹانک جو جسم کی رگ رگ میں طاقت اور قوت بخشے۔ چھوٹے، بڑے، بوڑھے، جوان ایک بڑا چمچ دن میں 3 سے 5 بار تازہ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ باغات کا خالص شہد بہترین پیکنگ میں، اعتماد کے ساتھ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔ سہولت کیلئے شہد دو طرح کی پیکنگ میں دستیاب ہے۔ ایک کلو کی پیکنگ قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ، 330 گرام کی پیکنگ قیمت-/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔ زیادہ فائدے کے لیے ''شہد کی کرامات،، کتاب ضرور پڑھیں۔

عبقری 36 جس شخص کی ناف ٹل گئی ہو: اس آیت کریمہ ذٰلِكَ تَخْفِيفٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ (بقرہ 178) کو لکھ کر ناف پر باندھ دیں۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

میرا مزاج شروع ہی سے تیز تھا۔ غصہ بھی زیادہ کرتا رہا۔ بچے بھی مجھ سے بات کم کرتے تھے۔ چھوٹے تھے تو ڈرتے تھے۔ میں سمجھتا کہ یہ اچھی بات ہے، باپ گھر میں آئے تو بچوں کو خاموش ہو جانا چاہیے اور ادب سے بیٹھ جانا چاہیے۔ مجھے یاد نہیں کہ کبھی ہم نے ایک ساتھ کھانا کھایا ہو۔

خوف محسوس کرتی ہوں

میں نے ایک خاتون کو دیکھا تھا۔ وہ ہماری دور کی رشتہ دار تھیں۔ جب ہم ان کے گھر جاتے تو دیکھتے کہ وہ اکیلی بیٹھی باتیں کیا کرتیں۔ کوئی توجہ نہ دیتا۔ کھانے کے وقت ان کے سامنے کھانا رکھ دیا جاتا۔ کبھی وہ کھا لیتیں اور کبھی کھانا یوں ہی واپس آجاتا۔ کوئی ان کے بال بنا دیتا، کپڑے بدل دیئے جاتے تو صاف ستھری اور اچھی نظر آتیں مگر خود وہ اپنا حلیہ وہی بنائے رکھتیں۔ چہرے پر وحشت ہوتی۔ اب میں سوچتی ہوں کہ وہ تو نفسیاتی مریضہ تھیں ورنہ تو سب انہیں کسی سائے کے زیر اثر سمجھتے تھے۔ ماں باپ حیات تھے تو وہ ایک ہی گھر میں رہتی تھیں۔ پھر دربدر ہوگئیں اور اب ان کا انتقال لاوارثوں کے ایک ادارے میں ہوا ہے۔ کسی نے کچھ محسوس نہ کیا مگر میں ان کے بارے میں سوچ سوچ کر پریشان ہوں۔ خود کو ان کی جگہ رکھ کر خوف محسوس کرتی ہوں کہ اگر میں بھی پاگل ہو گئی تو میرا بھی ایسا ہی حال ہوگا۔ (شمیم، ڈی جی خان)

جواب: جس خاتون کا آپ نے ذکر کیا، وہ ذہنی مریضہ تھی۔ ایسے لوگوں کو پاگل نہیں کہنا چاہیے کیونکہ جس طرح جسم بیمار ہو جاتا ہے اسی طرح ذہن بھی بیمار ہو سکتا ہے۔ خط میں جو کیفیت بیان کی گئی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ وہ شدید ذہنی مرض کا شکار تھیں۔ جس میں انسان کو اپنے حلیے کا بھی ہوش نہیں ہوتا، نہ ہی کھانے پینے کی پرواہ ہوتی ہے۔ بہر حال اب وہ دنیا میں نہیں تو ان کے حوالے سے کسی فکر یا پریشانی کی ضرورت نہیں۔ آپ خوف کا شکار ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ عادت پائی جاتی ہے کہ جب وہ کسی انسان کو کسی بیماری کا شکار دیکھ لیتے ہیں تو اس بیماری کو اپنے اندر محسوس کر کے خوف کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس مرض کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ جس طرح آپ سوچ رہی ہیں۔ کوئی خواہ مخواہ یوں ہی اچانک ہوش وحواس نہیں کھو بیٹھتا۔ آپ کو بھی کچھ نہیں ہوگا اور نہ ہی ابھی کوئی بات ہے، آپ بالکل صحت مند اور ذہنی طور پر ٹھیک ہیں۔ طبیعت میں حساسیت بڑھی ہوئی ہے۔ اپنے علاوہ ماحول میں دلچسپی لیں۔ زندگی کی حقیقت کو قریب سے دیکھنا اچھی بات ہے لیکن ہر بات کو اپنے اندر تو محسوس نہیں کیا جا سکتا۔

مجرمانہ تغافل

میرے بچے مجھے چھوڑ کر چلے گئے ہیں۔ بیٹی نے میٹرک کر لیا ہے اور بیٹا یونیورسٹی میں پڑھ رہا ہے۔ یہ دونوں بچے اب اپنی خالہ کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ انہیں مجھ سے نفرت ہے۔ میں ملنے گیا تو اہل خانہ نے عزت دی، گھر میں بٹھایا مگر بچے سامنے نہ آئے، نہ بات کی۔ فون کرتا ہوں تو اٹھاتے نہیں۔ میری بیوی کے انتقال کو چھ ماہ ہو گئے ہیں۔ بہت صبر والی عورت تھی۔ عمر کوئی پچپن سال ہوگی۔ تین سال سے کینسر تھا۔ علاج ہوتا رہا مگر طبیعت میں بہتری نہ آئی۔ میرا مزاج شروع ہی سے تیز تھا۔ میں بہت بولتا تھا۔ غصہ بھی زیادہ کرتا رہا۔ بچے یوں بھی مجھ سے بات کم کرتے تھے۔ چھوٹے تھے تو ڈرتے تھے۔ میں سمجھتا کہ یہ اچھی بات ہے، باپ گھر میں آئے تو بچوں کو خاموش ہو جانا چاہیے اور ادب سے بیٹھ جانا چاہیے۔ مجھے یاد نہیں کہ کبھی ہم نے ایک ساتھ کھانا کھایا ہو۔ میں نے ہمیشہ خود اکیلے ہی کھانا کھایا۔ بچے ماں کے ساتھ کھاتے تھے۔ گھومنا پھرنا، سکول کے معاملات سب ماں کے ذمے تھے۔ وہ خود بھی سکول ٹیچر تھیں۔ بعض اوقات انہیں بچوں کی وجہ سے اپنے سکول سے چھٹی لینی پڑتی مگر میں سمجھتا کہ یہ انہی کا کام ہے۔ میں اب اپنی ملازمت سے ریٹائر ہو گیا ہوں۔ عمر ساٹھ سال سے زیادہ ہوگئی ہے۔ اب احساس ہوتا ہے کہ میں نے مجرمانہ تغافل کیا۔ (ایم یوسف، راولپنڈی)

جواب: سخت مزاج لوگ اپنی زندگی کے آخری حصے میں عموماً تنہا ہی رہ جاتے ہیں۔ جب تک آپکی بیوی اس دنیا میں رہیں، بچے ان کی وجہ سے ہی آپ کو برداشت کرتے رہے۔ مگر اب جبکہ ان کی ماں دنیا میں نہیں، وہ سخت مزاج باپ کے ساتھ رہنے پر تیار نہیں۔ بچوں کو جو ہم دیتے ہیں، وہی ہمیں واپس ملتا ہے۔ آپ نے انہیں خود سے دور رکھا، محبت تو کی مگر اظہار نہیں کیا۔ وہ آپ کے دل میں نرم گوشے کو محسوس نہ کر سکے بلکہ اپنی ماں کی محبت کی تلاش میں خالہ کے ساتھ رہنے لگے۔ آپ بچوں سے ملنے کی کوشش جاری رکھیں۔ مختلف مواقع پر انہیں انعامات اور تحائف بھی دیں۔ ان کی خالہ سے کہیں کہ وہ اس معاملے میں آپ کی مدد کریں۔ جو کچھ ہو چکا اس پر آپ کو افسوس ہے۔ خالہ کے سمجھانے کا بھی بچوں پر اچھا اثر ہوگا۔ یہ ٹھیک ہے کہ انہیں بھی مشکل ہوگی کیونکہ وہ چھوٹے اور ناسمجھ نہیں لیکن جذبے سچے ہوں تو ضرور اثر ہوتا ہے۔ بچوں سے تعلقات بحال ہونے سے بھی اداسی میں کمی آئے گی۔

ویران زندگی

میری پیدائش پر والد دبئی سے آرہے تھے کہ انہیں دل کا دورہ پڑ گیا اور وہ یہ دنیا چھوڑ گئے۔ میں ابھی چند گھنٹے کی ہی تھی کہ میری ماں بیوہ ہوگئیں۔ اس وقت ان کی عمر چوبیس سال تھی کہ زندگی ویران ہوگئی۔ میں دس سال کی ہوئی تو نانی کا انتقال ہو گیا۔ اب امی تنہا رہ گئیں۔ ماموں اپنے بیوی اور بچوں کے ساتھ ہم لوگوں کو اپنے پاس نہ رکھ سکے۔ میری ماں کو مجبوراً ایک ضعیف آدمی سے نکاح کرنا پڑا۔ انہوں نے ہر ممکن خوش رکھنے کی کوشش کی مگر امی تو جیسے ہمیشہ کیلئے مایوس ہوگئی تھیں اور آج بھی ویسے ہی مایوس ہیں۔ میری عمر 25 سال ہو چکی ہے۔ وہ پرانے وقت کو یاد کر کے روتی رہتی ہیں۔ میرے سوتیلے والد بھی ان سے چڑنے لگے ہیں۔ میں نے ایک روز انہیں امی سے یہ کہتے سنا کہ تم میرے ساتھ خوش نہیں تو علیحدہ ہو جاؤ۔ مگر امی نے مجھے کچھ نہیں بتایا۔ آئندہ ماہ میری شادی ہے۔ مایوسی کے باوجود امی نے میرے جہیز میں کسی چیز کی کمی نہیں ہونے دی۔ میرے ہونے والے شوہر امی کی دوست کے بیٹے ہیں۔ (شیبا صدیقی، کوئٹہ)

جواب: کچھ حادثات اچانک ہو جاتے ہیں جن کی تکلیف انسان عمر بھر یاد رکھتا ہے اور ہمیشہ کیلئے اس کی شخصیت میں تبدیلی آجاتی ہے۔ ایسا ہی آپ کی والدہ کے ساتھ ہوا۔ بچی کی پیدائش پر خوشی کا موقع تھا اور انہیں ایسا بڑا غم ملا جس کی اذیت سے وہی واقف ہیں۔ ایسے حادثات کے بعد نفسیاتی مرض ''ڈپریشن'' ہو جانا عام بات ہے لیکن ایسے شدید مایوس لوگوں کو ان کے حال پر نہیں چھوڑا جاتا۔ جب کسی کا غم وقت گزرنے کے بعد بھی کم نہ ہو بلکہ اس قدر بڑھ جائے کہ انسان خوشیوں کو بھی محسوس نہ کر سکے تو اسے نفسیاتی مشاورت کی ضرورت ہوتی ہے۔ طبیعت میں زیادہ خرابی ہو تو دوا بھی لی جا سکتی ہے لیکن اس بات کا فیصلہ ماہر امراض دماغ ہی کر سکتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ آپ کے والد کا غم والدہ کیلئے ناقابل فراموش ہے لیکن زندگی کو پرسکون اور خوشگوار انداز میں گزارنا بھی ان کا حق ہے۔

نورانیت: ۔ نورانیت حاصل کرنے کے لئے نماز فجر کے بعد سینہ پر ہاتھ رکھ کر ستر بار اَلْفَتَّاحُ پڑھیں انشاء اللہ تعالیٰ نورانیت حاصل ہوگی۔

میری زندگی اور روحانی تجربات کا نچوڑ

درود ابراہیمی کثرت سے پڑھنے سے ڈپریشن اور ہر پریشانی دور ہو جاتی ہے۔ یہ وظیفہ میں نے کئی مرتبہ اپنے آپ پر آزمایا ہے۔ اس کے علاوہ آپ ٹریفک میں پھنسے ہوئے ہوں، درود ابراہیمی پڑھیں انشاء اللہ آپ کو خود بخود راستہ مل جائیگا۔

(محمد نعیم جاوید معرفتی)

یہ واقعہ میں نے تذکرۃ الاولیاء میں پڑھا کہ اللہ تعالیٰ کے ایک ولی (اللہ والے) کے پیچھے بادشاہ وقت کے پیادے یعنی سپاہی قتل کرنے کیلئے لگے ہوئے تھے۔ وہ اپنی جان بچانے کیلئے ایک مسجد میں اس کے امام کی اجازت سے پناہ لے لیتے ہیں۔ جب بادشاہ کے سپاہی وہاں پہنچتے ہیں تو امام مسجد سے سوال کرتے ہیں کہ آپ نے فلاں حلیے کا شخص دیکھا ہے؟ وہ فرماتے ہیں کہ ہاں اندر مسجد میں ہے۔ وہ مسجد کے اندر انہیں قتل کرنے کیلئے جاتے ہیں مگر واپس آ کر کہتے ہیں کہ اندر تو کوئی نہیں ہے۔ امام مسجد پھر فرماتے ہیں کہ وہ اندر ہے اسی طرح وہ تین مرتبہ مسجد کے اندر جاتے ہیں۔ مگر انہیں کچھ نظر نہیں آتا۔ آخر کار وہ امام مسجد کو دیوانہ سمجھ کر وہاں سے چلے جاتے ہیں۔ اس کے بعد وہ نیک بندہ مسجد سے نکل کر امام مسجد سے گلہ کرتا ہے کہ اللہ کے بندے یا تو آپ مجھے پناہ ہی نہ دیتے اور اگر دی تھی تو انہیں تین مرتبہ اندر کیوں بھیجا۔ وہ تینوں بار میرے قریب سے گزر گئے اگر وہ مجھے دیکھ لیتے تو ضرور قتل کر دیتے۔ اس پر امام مسجد نے فرمایا کہ آپ انہیں کبھی نظر نہیں آ سکتے تھے!!! کیونکہ میں نے دو مرتبہ آیت الکرسی اور دو مرتبہ سورۃ اخلاص اول و آخر درود شریف پڑھ کر مسجد پر پھونک ماردی تھی آپ چونکہ حق پر تھے اس لیے انہیں نظر نہیں آئے۔ میں جب صبح موٹر سائیکل پر گھر سے نکلتا ہوں تو یہی عمل کرتا ہوں۔ صبح فجر کی نماز کے بعد گھر کی حفاظت کیلئے بھی یہی عمل کرتا ہوں۔ اس عمل سے میری موٹر سائیکل پنکچر نہیں ہوتی حالانکہ اس کے ٹائر، ٹیوب بہت خستہ حالت میں ہیں۔ اگر کبھی یہ عمل بھول جاؤں تو موٹر سائیکل فوراً خراب یا پنکچر ہو جاتی ہے گھر کی حفاظت کیلئے یہ عمل بہت آزمودہ ہے۔

میرا بڑا بیٹا محمد حسین جاوید جس کی عمر پانچ سال ہے، بہت چڑچڑا ہو گیا تھا۔ میں نے اس عمل سے اس پر دم کیا اور وہ ٹھیک ہو گیا۔ اسی طرح میں نے یہ عمل بہت جگہوں پر یقین سے کیا ہے۔ بہت با اثر عمل ہے۔ موٹر سائیکل کے پٹرول میں برکت پڑ جاتی ہے۔

درود ابراہیمی کی برکات و کرشمات

درود ابراہیمی کثرت سے پڑھنے سے ڈپریشن اور ہر پریشانی دور ہو جاتی ہے۔ یہ وظیفہ میں نے کئی مرتبہ اپنے آپ پر آزمایا ہے۔ اس کے علاوہ آپ ٹریفک میں پھنسے ہوئے ہوں تو درود ابراہیمی پڑھیں۔ انشاء اللہ آپ کو خود بخود راستہ مل جائیگا۔ میرے ایک صحافی دوست پر شیخوپورہ کے بااثر لوگوں نے بچے کے اغوا کا جھوٹا مقدمہ درج کروا دیا، اسے جیل ہو گئی۔ جب وہ بری ہو کر آیا تو میں نے اس سے پوچھا کہ کیا ماجرا ہے تو اس نے کہا کہ میں نے اپنے مقدمے کے دوران درود ابراہیمی کا کثرت سے ورد کیا۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے ان جھوٹے ظالموں سے نجات دی اور باعزت بری کروایا۔

رزق کی تنگی دور کرنا

جو شخص تنگدست ہو اور غریب اور محتاج ہونے کے سبب اکثر مقروض رہتا ہو اور زندگی پریشانی میں گزر رہی ہو تو اس کے لئے بعد نماز فجر باوضو قبلہ رخ بیٹھ کر اسم الٰہی یَا عَزِیْزُ کو ایک سو ایک (101) پڑھے۔ اول و آخر 11،11 بار درود شریف پڑھے یہ عمل ہمیشہ کرتا رہے تو انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی رزق میں برکت اور ترقی ہوگی اور اگر قرضہ ہے تو وہ بھی دور ہو جائے گا۔

(مسز منظور، رحیم یار خان)

صرف رازوں کے متلاشی پڑھیں

کون عبقری کے گزشتہ رسائل سے سو فی صد فائدہ لینا چاہتا ہے اسکے روحانی انکشافات، سینے کے راز اور طبی معلومات ہر صفحہ پر موتیوں کی طرح بکھرے ہوئے ہیں یہ رسالہ نسلوں کا معالج اور ہمدرد ہے۔ روحانی، طبی اور نفسیاتی عمر بھر کی محنتوں کا انمول نچوڑ ہے۔ گزشتہ سال کے رسالہ کی مکمل فائل بارہ رسالوں پر مشتمل خوبصورت مجلد کامیاب روحانی جسمانی معالج ثابت ہوگی قیمت -/300 سو روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

منی آڈر پر پتہ مکمل لکھیں اور رقم کس مقصد کے لئے بھیجی گئی ہے، وضاحت کریں۔ جوابی لفافے یا منی آڈر پر پتہ خوشخط اور اردو میں لکھیں فون نمبر ضرور لکھیں مکمل پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا۔ نیز افسوسناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔

ہر مشکل کیلئے روحانی چٹکلہ

انہوں نے قصہ خوانی بازار کے چوک میں پانی کی بہت بڑی ٹینکی لگوائی۔ جیسے ہی پانی شروع ہوا اللہ پاک نے ان کا مرض ختم کر دیا۔

(بھائی اسلام الدین، لاہور)

پشاور میں ہمارا جانا ہوا جب نماز پڑھ کر فارغ ہوئے تو ایک ساتھی گر گیا۔ ہم نے پوچھا، اس کو کیا ہوا؟ اس کے بھتیجے نے بتایا کہ ہم نے ان کا بہت علاج کرایا لیکن کسی سے فائدہ نہیں ہوا۔ میں نے ان کو کہا کہ صدقہ 70 بلاؤں کو دور کرتا ہے۔ ہم نے ان کو پانی کا صدقہ بتایا۔ پھر انہوں نے قصہ خوانی بازار کے چوک میں پانی کی بہت بڑی ٹینکی لگوائی۔ جیسے ہی پانی شروع ہوا اللہ پاک نے ان کا مرض ختم کر دیا۔ اللہ پاک نے ان کو شفاء کاملہ عطا فرما دی۔ یہ واقعہ 2004ء میں پشاور میں رونما ہوا ہے۔ شیخ زید ہسپتال میں ایک ساتھی بہت شدید بیمار تھے۔ ان کو یہ صدقہ (پانی) کا بتایا گیا تو انہوں نے اپنی دکان کے سامنے پانی کا کولر لگوا دیا۔ چند دنوں میں اللہ پاک نے ان کو شفاء عطا کی۔ ہمارے بھائی اسلام الدین کی دکان پر ایک خاتون گاہک آتی تھیں۔ وہ بھی کسی مرض میں مبتلا تھیں۔ ان کو بھی پانی کے صدقے کے بارے میں فضائل بتائے گئے۔ انہوں نے کسی گاؤں میں ایک نلکا لگوا دیا۔ ان کے شوہر ڈاکٹر تھے، ان کا نام اسد الرحمٰن تھا۔ کہنے لگے کہ آپ نے میری بیوی کو کیا بتایا ہے کہ وہ صحت یاب ہو گئیں۔

شیریں جناح کالونی کراچی کے ایک ہسپتال میں ہمارا جانا ہوا۔ ہم کسی سے دین و ایمان کی بات کر رہے تھے۔ اس ہسپتال میں ان کی بیمار والدہ داخل تھیں انہوں نے کہا کہ میری والدہ غسل خانے میں گر گئیں تھیں۔ دعا کریں کہ میری والدہ صحت یاب ہو جائیں۔ میں نے کہا کہ آپ پانی کے صدقہ کے بارے میں نیت کر لیں۔ انہوں نے فوراً نیت کر لی۔ ہم تقریباً اس علاقے میں 8 دن تک رہے۔ انہوں نے دوبارہ ملاقات کی اور بتایا کہ ہماری والدہ کی صحت بہت بہتر ہو گئی ہے۔ پانی کے صدقے سے مخلوق کو اللہ رب العزت بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔

حل مشکلات: کسی بھی مصیبت کے وقت نماز فجر کے بعد 100 بار ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ۔ نماز ظہر کے بعد 100 بار ھُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ۔ نماز عصر کے بعد 100 بار ھُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ۔ نماز مغرب کے بعد 100 بار ھُوَ الْغَنِیُّ الْحَمِیْدُ اور نماز عشاء کے بعد 100 بار ھُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُ 21 دن بلاناغہ پڑھیں تمام مشکلات کم ہوں گی اور سب مصائب و آلام دور ہوں گے۔ (علاؤ الدین، اوکاڑہ)

ناک بند ║ پیٹ کا مسئلہ ║ ڈسٹ الرجی ║ زکام ہوجاتا ہے ║ شرمندہ ہوں

پہلے ان ہدایات کوغور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

ناک بند رہتی ہے

میں چودہ سال کا ایک طالب علم ہوں اور پچھلے دو تین سال سے اس مسئلے سے دوچار ہوں۔ سردیوں میں خاص طور پر میرا گلا بری طرح پک جاتا ہے اور اس میں درد ہوتا ہے۔ اکثر ناک بند رہتی ہے اور مسلسل بہتی رہتی ہے۔ گلے سے مسلسل بلغم خارج ہوتا رہتا ہے۔ سر میں درد رہتا ہے۔ سینے پر بھی دباؤ رہتا ہے۔ سانس لینے میں بھی کبھی کبھار دشواری ہوتی ہے اور کبھی کبھار اکٹھی دس بارہ چھینکیں آتی ہیں جس سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔ شدید سردی میں تو بری طرح کھانسی بھی آتی ہے۔ میں صرف سخت گرمی کے دنوں میں اس سے چھٹکارا پاتا ہوں۔ (س ج سعد، بہاولپور)

جواب: آپ کے جسم میں سردی ہوگئی ہے۔ سرد غذاؤں سے پرہیز کریں، جوارش جالینوس عمدہ اصلی بنی ہوئی چھ چھ گرام غذا کے بعد کھائیں۔ حب عنبر مومیائی ایک ایک گولی صبح وشام چائے سے کھائیں۔ چاول، دودھ، تازہ پھل، پھلوں کا جوس، بوتل، شربت وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-1 استعمال کریں۔

پیٹ کا مسئلہ ہے

میری عمر 25 سال ہے۔ میں غیر شادی شدہ ہوں اور میرے پیٹ کا بڑا مسئلہ ہے۔ پیٹ بہت بڑھا ہوا ہے اور نیچے کو ڈھلکا ہوا ہے۔ مجھے قبض وغیرہ نہیں ہے، باقی جسم پر بھی کافی موٹاپا ہے۔ اس کا حل بتائیں مہربانی ہوگی۔ (نیر سلطانہ، سیالکوٹ)

جواب: روزانہ کم ازکم دو گھنٹے کوئی بھاگ دوڑ والی گیم شروع کریں۔ غذا کے بعد جوارش کمونی ایک چائے کی چمچ کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

گیس، قبض، ڈسٹ الرجی

میری عمر 20 سال ہے۔ قد 5 فٹ تین انچ ہے اور وزن 55 کلو ہے۔ میں دائمی نزلہ، زکام، گیس اور قبض کی مریضہ ہوں۔ ڈاکٹروں کے مطابق مجھے ڈسٹ الرجی ہے اور اس کی بدولت میرے ناک کی بائیں طرف کی ہڈی آگے کو بڑھی ہوئی ہے اور دوسرا مسئلہ گیس اور قبض کا ہے جس کی وجہ سے میرا پیٹ آگے کو نکلا ہوا ہے اور ہروقت پھولا رہتا ہے۔ معدے کی تکلیف کی وجہ سے ہونٹ کالے ہوگئے ہیں۔ ان دونوں تکالیف کی بدولت میرا دماغ ہروقت ماؤف اور سویا سویا رہتا ہے۔ چکر آتے ہیں اور آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے، بھوک بالکل نہیں لگتی۔ (غلام فاطمہ)

جواب: حب حلتیت ایک ایک گولی غذا سے آدھا گھنٹہ پہلے دوپہر اور رات کو کھائیں، عمدہ بنی ہوئی اصلی جوارش جالینوس غذا کے بعد چھ چھ گرام کھائیں، غذا میں مرغ چوزہ کا گوشت اچھی طرح گلا کر پکا کر کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-7 استعمال کریں۔

اب شرمندہ ہوں

مجھے تین چار ماہ سے جریان کا مسئلہ ہے۔ پیشاب کے بعد لیس دار مواد آتا ہے۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ بنتا جارہا ہوں۔ اپنی غلطیوں کی وجہ سے میں نے اپنے آپ کو ختم کرلیا ہے مگر اب شرمندہ ہوں۔ اس کے علاوہ میرے لیے دوسرا بڑا مسئلہ ناف کا ہے۔ میرے پیٹ کے درمیان ناف اوپر نیچے بہت حرکت کرتی ہے۔ بستر پر سیدھا لیٹنا مشکل ہے اور اگر معدہ والی جگہ اور پیٹ کے اوپر کوئی وزنی چیز رکھ دیں تو وہ بہت تیز حرکت کرتی ہے۔ مہربانی کرکے اسے ٹھیک کرنے کیلئے جو بہتر سے بہتر طریقہ علاج ہے وہ تجویز کردیں۔ (امتیاز علی، رحیم یار خان)

جواب: جوارش کمونی ایک چائے کی چمچ کھا کر اوپر اصلی عرق بادیان دو اونس پی لیا کریں۔ دوپہر اور رات کو انڈا نہ کھائیں۔ دس دن کے بعد دوبارہ لکھیں شرمندگی ہی توبہ ہے۔ گزشتہ باتوں کو بھول جائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 8-7 استعمال کریں

زکام ہوجاتا ہے

حکیم صاحب میری عمر اکیس سال ہے اور مجھے پچھلے دو سال سے نزلے زکام کی شکایت رہتی ہے۔ ہر پانچ دن کے بعد زکام ہوجاتا ہے۔ اب میں نے ایک ڈاکٹر سے رجوع کیا تھا تو انہوں نے دوائیاں اور ڈراپس دیئے تھے۔ یہ ڈراپس میں نے دو ماہ استعمال کیے ہیں اب زکام تو نہیں ہوتا لیکن ہر وقت گلے میں ریشہ رہتا ہے۔ ایسے لگتا ہے ہے جیسے حلق سے ریشہ ٹپک رہا ہو۔ زکام کی وجہ سے میرے بال بھی بہت ہلکے ہو گئے ہیں اور گرتے بھی ہیں۔ میں نے ایک حکیم صاحب سے دوائی لی تھی۔ اب نئے بال آرہے ہیں لیکن میرا ریشہ ٹھیک نہیں ہورہا۔ میں نے اپنا خون ٹیسٹ کروایا تھا تو اس میں ای ایس آر انفیکشن تھا جو کہ پینتالیس ہے۔ آپ مجھے مشورہ دیں کہ میں کیا استعمال کروں جس سے میرا زکام بھی ٹھیک ہوجائے اور بال بھی مضبوط ہوجائیں۔ آج کل میں بادام، کوزہ مصری اور سونف تینوں چیزیں برابر مقدار میں استعمال کررہی ہوں اور خشخاش بھی استعمال کررہی ہوں۔ (فائزہ ملک، لاہور)

جواب: ان ایلوپیتھک ڈراپس میں جن کا آپ نے نام لکھا ہے اسٹیرئیڈ ہے۔ آپ عنبر مومیائی ایک عدد شام کو دودھ پتی سے کھائیں۔ عمدہ اصلی بنا ہوا خمیرہ ابریشم چھ گرام صبح کو کھائیں، اطریفل اسطخدوس چھ گرام رات سوتے وقت کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-6 استعمال کریں۔

ہاتھوں اور پیروں میں پسینہ

میری عمر 16 سال ہے، ہاتھوں اور پیروں میں پسینہ بہت آتا ہے جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمائیے۔ (ارشد محمود، کراچی)

جواب: اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ بعض ہاتھوں پیروں کی جلد نازک ہوتی ہے اور یہاں پسینے کے غدود غیر طبعی طور پر زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ پیدائشی صورت حال ہے۔ ہاتھوں میں پسینہ

آنے کی ایک عام وجہ انسان کا پریشان ہونا ہے۔ جو انسان کسی دباؤ میں ہوتے ہیں یا ان کو کوئی شدید پریشانی لاحق ہوتی ہے ان کے ہاتھ بھیگے رہتے ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ اپنے دل و دماغ پر قابو حاصل کیا جائے۔ اکثر و بیشتر ایسے وہ لوگ ہوتے ہیں کہ جو حالات کا مقابلہ کرتے ہوئے شکست کھا جاتے ہیں۔ اس شکست کا نام دباؤ اور پریشانی ہے۔ اس کا علاج یہ بھی ہے کہ کریلا کاٹ کر اس کا رس رات سوتے وقت ہتھیلیوں پر لگایا جائے۔ شاید اس سے مسئلہ حل ہو جائے۔ چارٹ سے غذا نمبر5-6 استعمال کریں۔

آٹے کی بھوسی

گندم کی بھوسی سے کیا مراد ہے؟ کیا آٹے کو چھاننے پر نکلنے والی بھوسی انسانی صحت کیلئے مفید ہے؟ (مجاہد علی، بہاولپور)

جواب: ہاں! یہ آٹے کی بھوسی دراصل گیہوں کی جان ہے۔ یہ انسان کی دوست غذا ہے۔ اس بھوسی کو چھان کر جانوروں کی غذا بنا دینا صحیح نہیں ہے۔ ہم آٹا اس لیے چھانتے ہیں کہ ہماری غذا نفیس اور لطیف ہو، ذائقے دار ہو، خوش ذائقہ ہو، خوب صورت ہو، مگر ہر چمکنے والی شے سونا نہیں ہوتی۔ خوش شکل غذا سچی غذا نہیں ہوتی۔ آٹا چھاننا غلط ہے۔ اور اب تو گندم گراں ہوگئی ہے۔ فی من قیمت میں اضافہ ہوگیا ہے۔

پیٹ بڑا ہے

میرے چھوٹے بھائی کی عمر 19 سال ہے۔ اس کا پیٹ بہت بڑا ہے۔ اکثر پیٹ میں مروڑ بھی ہوتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں؟ (جمال احمد، لاہور)

جواب: میرا خیال ہے کہ چھوٹے بھائی کے جگر اور طحال (تلی) میں خرابیاں ہیں۔ ممکن ہے کہ آنتوں میں ورم یا کوئی پیدائشی نقص ہو۔ آپ کو چاہیے کہ اس نونہال کا باقاعدہ معائنہ کرائیں اور مناسب علاج کرائیں۔

سر میں خشکی ہے

میری عمر 17 سال ہے۔ میرے سر میں بہت خشکی ہے۔ بالوں کے دومنہ ہوگئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں، ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (محمد وحید، کراچی)

جواب: سر میں خشکی (بفا، ڈینڈرف) اکثر و بیشتر بالوں کی صفائی سے غفلت کی وجہ سے ہو جایا کرتی ہے۔ اس کا ایک سبب جلد کی خشکی بھی ہوسکتا ہے۔ بعض غلط تیل بھی سر میں خشکی پیدا کر دیتے ہیں۔ آپ کے معاملے میں بالوں کو صحیح غذا نہ ملنا بھی ایک سبب ہے، اس لیے خشکی ان کو ''توڑ'' رہی ہے، ان میں دراڑیں ڈال رہی ہے۔ بالوں کی صحت کیلئے عبقری کا طب نبوی ہیر آئل استعمال کریں۔ اس کی ایک دو شیشیاں آپ کے بالوں کو توانائی دیں گی۔ انشاء اللہ خشکی جاتی رہے گی۔

مسوڑھوں کے مرض کیلئے

مسوڑھے بادی مرض کے باعث پھول جاتے ہیں اور بے حد تکلیف دیتے ہیں۔ ڈاڑھ کے نیچے ادرک کا ٹکڑا رکھ کر چبا لیجئے اور اسے اندرون رخسار کی جانب دبائیے۔ اس طرح مسوڑھوں سے بادی کا پانی خارج ہو جاتا ہے اور درد سے شفا مل جاتی ہے۔ (ابوبکر، بہاولپور)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر1	غذا نمبر2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر3	**غذا نمبر4**
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار، ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر5	**غذا نمبر6**
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بھی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر7	**غذا نمبر8**
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناناس، رس بھری

ہیبت: یَاالْمُعِزُّ شب جمعہ کو بعد نماز مغرب چالیس بار پڑھنے سے پڑھنے والے کی ہیبت لوگوں کے دلوں میں پیدا ہو جائے گی۔

بچوں کا صفحہ

شہزادے سے بھکاری تک

تم نے اس پر ترس کھا کر اس کو اپنے لحاف میں جگہ دیدی اور اس کی سردی دور کر دی اور اس بلی کے بچے نے آرام کے ساتھ ساری رات گزاری اور تمہاری رضائی میں سے اس نے ہم کو پکارا تھا کہ اللہ! جیسے اس شخص نے مجھے سردی میں چین دیا ہے تو اس کو حشر کی گرمی میں امن دینا۔

مخلوق کے ساتھ حسن سلوک

حضرت بایزید بسطامی رحمتہ اللہ علیہ جو جلیل القدر بزرگ گزرے ہیں۔ ان کا واقعہ مشہور ہے کہ انتقال کے بعد کسی نے ان کو خواب میں دیکھا تو ان سے پوچھا کہ حضرت! اللہ تعالیٰ نے آپ کیساتھ کیا معاملہ فرمایا؟ جواب دیا کہ ہمارے ساتھ بڑا عجیب معاملہ ہوا، جب ہم یہاں پہنچے تو اللہ تعالیٰ نے پوچھا کہ کیا عمل لے کر آئے ہو؟ میں نے سوچا کہ کیا جواب دوں اور اپنا کون سا عمل پیش کروں۔ اس لیے کہ کوئی بھی ایسا عمل نہیں کہ جس کو پیش کروں۔ لہٰذا میں نے جواب دیا، یا اللہ تعالیٰ! کچھ بھی نہیں لایا، خالی ہاتھ آیا ہوں۔ آپ کے کرم سے امید کے سوا میرے پاس کچھ بھی نہیں۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا!'' ویسے تو تم نے بڑے بڑے عمل کیے، لیکن تمہارا ایک عمل ہمیں بہت پسند آیا، آج اسی عمل کی بدولت ہم تمہاری مغفرت کر رہے ہیں۔ وہ عمل یہ ہے کہ ایک رات جب تم اٹھے تو تم نے دیکھا کہ ایک بلی کا بچہ سردی کی وجہ سے ٹھٹھر رہا ہے، کانپ رہا ہے، تم نے اس پر ترس کھا کر اس کو اپنے لحاف میں جگہ دیدی اور اس کی سردی دور کر دی اور اس بلی کے بچے نے آرام کے ساتھ ساری رات گزاری اور تمہاری رضائی میں سے اس نے ہم کو پکارا تھا کہ اللہ! جیسے اس شخص نے مجھے سردی میں چین دیا ہے تو اس کو حشر کی گرمی میں امن دینا۔ چونکہ تمہارا یہ عمل بھی اخلاص پر مبنی تھا اور ہماری رضا کے سوا کوئی غرض اس میں شامل نہ تھی۔ بس تمہارا یہ عمل ہمیں اتنا پسند آیا کہ اس عمل کی بدولت ہم نے تمہاری مغفرت کر دی''۔ حضرت بایزید بسطامی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ دنیا میں یوں تو بڑے بڑے علوم و معارف حاصل کیے تھے مگر وہاں تو صرف ایک ہی عمل نجات کا باعث بن گیا اور وہ تھا ''مخلوق کے ساتھ حسن سلوک''۔

ریشم کا پتہ

ایک دن کچھ لوگ حضرت امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ کے پاس آئے اور ان سے اللہ کے وجود کا ثبوت دریافت کرنے لگے تو آپ رحمتہ اللہ کچھ دیر غور و فکر فرما کر کہنے لگے ''ریشم کا پتہ'' اس کا واضح ثبوت ہے۔ لوگ ان کا یہ جواب سن کر حیرت زدہ ہو گئے اور آپس میں ہمکلام ہوئے کہ ریشم کا پتہ اللہ کے وجود کا ثبوت کیسے بن سکتا ہے تو حضرت امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا'' ریشم کے پتے کو جب ریشم کا کیڑا کھاتا ہے تو ریشم نکالتا ہے اور جب شہد کی مکھی اسے چوستی ہے تو شہد نکالتی ہے اور جب ہرن اسے کھاتا ہے تو خوشبودار مشک نکالتا ہے۔ تو وہ کونسی ذات ہے جس نے ایک اصل میں سے متعدد چیزیں نکالیں؟ وہ اللہ رب العزت کی ذات ہے، جس نے اس کائنات کو پیدا کیا ہے اور وہی اس کا عظیم خالق ہے۔ اس واقعہ سے یہ بات معلوم ہوئی کہ دین کا علم اس درجہ حاصل کرنا چاہیے، جس سے ہمارا ایمان ہمارے عقائد صحیح ہوں۔ دوسری بات یہ کہ اہل علم حضرات سے علم سیکھنے جائیں تو بحث بازی اور اعتراض کا انداز نہیں ہونا چاہیے بلکہ شدید بھوکے اور پیاسے کو جس طرح پانی یا کھانے کی ضرورت ہوتی ہے اس سے زیادہ علم کا محتاج اور طلبگار بن کر جانا چاہیے اور عمل کرنے کی نیت سے بات پوچھنی چاہیے۔ تیسرے یہ کہ بزرگوں کی فہم و فراست کی مزید قدر دانی ہم نے اس واقعے سے سیکھی کہ دیکھو اس بات کو کس اچھے طریقے سے سمجھایا۔

(قندیل شاہد، ڈیرہ غازیخان)

زوال

بہادر شاہ ظفر کا دور حکومت تھا کہ ایک جنگل میں چند شہزادے شکار کھیلتے پھر رہے تھے اور بے پروائی سے چھوٹی چھوٹی چڑیوں اور فاختاؤں کو غلیل سے مار رہے تھے۔ ایک فقیر وہاں سے گزرا۔ اس نے بڑے ادب سے شہزادوں کو سلام کرتے ہوئے عرض کیا۔ ''میاں صاحبزادو...... ان بے زبان جانوروں کو کیوں ستا رہے ہو؟ انہوں نے آپ کا کیا بگاڑا ہے؟ یہ جاندار ہیں۔ آپ کی طرح دکھ اور تکلیف کی خبر رکھتے ہیں۔ انہیں نہ مارو۔'' شہزادہ نصیر الملک بگڑ کر بولا۔ ''جا رے جا...... دو ٹکے کا آدمی ہمیں نصیحت کرنے نکلا ہے؟ سیر و شکار سب ہی کرتے ہیں۔ ہم نے کیا تو کونسا گناہ ہو گیا؟'' فقیر نے کہا۔ ''صاحب عالم ناراض نہ ہوں۔ شکار ایسے جانور کا کرنا چاہیے کہ اک جان جائے تو پانچ دس آدمیوں کا پیٹ بھرے۔ ان ننھی منھی چڑیوں سے کیا ملے گا۔'' وہ شہزادہ فقیر کے دوبارہ بولنے سے آگ بگولا ہو گیا۔ اس نے ایک پتھر غلیل میں رکھ کر فقیر کے گھٹنے پر اس زور سے مارا کہ وہ بے چارہ اوندھے منہ گر پڑا اور تکلیف سے چلانے لگا۔ ''ہائے...... میری ٹانگ توڑ ڈالی۔'' اس کے گرتے ہی وہ تمام شہزادے گھوڑوں پر سوار ہو کر قلعے کی طرف چلے گئے اور فقیر گھسٹتا جاتا تھا اور کہتا جاتا تھا۔ ''وہ تخت کیسے آباد رہے گا جس کے وارث ایسے سفاک اور ظالم ہیں لڑکے تو نے میری ٹانگ توڑ دی۔ خدا تیری بھی ٹانگیں توڑے۔ تجھے بھی اسی طرح زمین پر گھسٹنا نصیب ہو۔'' مظلوم کے دل سے نکلی ہوئی بد دعائیں دیر سے ہی سہی مگر اثر ضرور دکھاتی ہیں۔ ایک سال ہی گزرا تھا کہ دہلی میں غدر پڑا۔ توپیں گرجنے لگیں، گولے برسنے لگے، زمین پر چاروں طرف لاشوں کے ڈھیر نظر آنے لگے۔ شہزادوں کو یرغمال بنالیا گیا۔ شاہی خاندان بکھر کے رہ گیا۔ شہزادہ نصیر الملک کسی نہ کسی طرح انگریزوں کی قید سے نکل بھاگا۔

ایک برس بعد دہلی کے بازاروں میں اسی شہزادے کو کولہوں کے بل گھسٹتے دیکھا گیا۔ اس کے پاؤں فالج کے باعث بیکار ہو گئے تھے۔ اسی طرح وہ ہاتھوں سے ٹیک لگا کر کولہوں کو گھسیٹتے ہوئے آگے بڑھتا تھا اس کے گلے میں تھیلی لٹکی ہوتی تھی اور وہ راہگیروں سے بڑی حسرت کے ساتھ بھیک مانگتا۔ بازار کی ایک گلی میں چند بچے غلیل سے کھیل رہے تھے۔ شہزادہ گھسٹتا ہوا چلا جا رہا تھا کہ ایک بچے نے شرارت سے ایک پتھر غلیل میں رکھ کر شہزادے کے گھٹنے پر اس زور سے دے مارا کہ شہزادہ چیخ اٹھا۔ ہاتھ اٹھا کر اسے بد دعائیں دینے لگا۔ بولتے بولتے اچانک چپ ہو گیا۔ شہزادے کو وہ وقت یاد آ گیا جب اس نے ایک فقیر کو غلیل کا نشانہ بنا کر زخمی کر دیا تھا۔ اس فقیر کی بد دعائیں پوری ہو گئی تھیں۔ اب وہ طمطراق دکھانے والا شہزادہ گلیوں میں گھسٹتا پھرتا تھا۔ دیکھا جائے تو وہ ایک شہزادہ ہی نہیں بلکہ بے شمار مسلمانوں کی عزت و غیرت بازاروں میں گھسٹتی پھرتی تھی۔

(صائمہ چودھری، پیر محل)

ظالم کے شر سے حفاظت کیلئے مجرب عمل

یہ عمل میرا بارہا کا آزمودہ اور مجرب ہے۔ اگر کوئی ظالم آدمی ظلم پر کمر باندھ لے اور ایذا رسانی کے درپے ہو تو یہ عمل حاضر ہے۔ دن رات میں کوئی وقت مقرر کر کے سورۃ القریش مع تسمیہ کے اکیس بار پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کر کے دشمن کا تصور کر کے انگشت شہادت سے اس کے قلب پر چوٹ لگائے۔ تین بار کر کے اٹھ جائے۔ چند روز تک کرنا کافی ہے۔ دل کی تسلی تک کریں۔ دشمن مغلوب ہو گا۔ (انشاء اللہ)

(محمد افتخار، چکوال)

گرمی میں صحت و فرحت بخش مشروبات

(ام احمد)

لسی میں ایسے جراثیم ہیں جن کی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔اس لیے امراض کا مقابلہ کرنے کیلئے لسی بہترین چیز ہے۔لسی میں کیلشیم، میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں۔

موسم گرما کی پہلی طلب فرحت بخش مشروبات ہوتے ہیں تا کہ گرمی کی شدت کے احساس کو کم کیا جا سکے۔ان مشروبات کا استعمال گرمی میں بھی طمانیت کا احساس دلاتا ہے یہ صحت و تندرستی اور توانائی بحال کرتے ہیں۔ان کو تیار کرنا انتہائی آسان و سہل اور کم خرچ ہے۔حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق گھر پر تیار کیے جا سکتے ہیں۔یہ مقوی مشروبات وزن میں کمی اور قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں۔

دودھ کی لسی: جہاں گرمی میں کوئی مشروب پیاس نہ بجھا سکے وہاں دودھ کی لسی اعلیٰ ترین مشروب ہے۔آپ ﷺ کبھی خالص دودھ نوش فرماتے اور کبھی سرد پانی ملا کر (مدارج النبوۃ)

ولیم کیور کے مطابق اگر ہم دودھ کے فوائد کو بڑھانا چاہتے ہیں تو اس میں پانی ملا کر استعمال کریں۔

اس کے پینے سے معدہ کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔السر کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید ہے۔یہ لسی ٹائیفائیڈ کے مریضوں کیلئے بہترین مشروب ہے (ہیومن اینڈ ہائیجین)

لسی میں ایسے جراثیم ہیں جن کی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔اس لیے امراض کا مقابلہ کرنے کیلئے لسی بہترین چیز ہے۔لسی میں کیلشیم، میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں۔یہ سب گوشت اور ہڈی کی پرورش کرنے والے ہیں۔لسی سے ہاضم رطوبت زیادہ پیدا ہوتی ہے۔غذا بروقت ہضم ہوتی ہے۔اس کے پینے سے انتڑیوں میں خون کا دورہ بڑی تیزی سے ہونے لگتا ہے اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہیں۔فضلات باقاعدہ خارج ہوتے ہیں۔فرانس کے ڈاکٹر سچین نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ جسم کی پرورش کرنے کیلئے لسی اعلیٰ درجہ کی غذا ہے اس کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا۔

شہد کا شربت: شہد ایک جید غذا، بلین دوائی اور طبیعت میں لطافت پیدا کرنے والا مشروب ہے۔شہد وہ منفرد مرکب ہے جس میں ہر قسم کے وٹامن موجود ہوتے ہیں۔یہ مقوی اور مفرح مشروب پیاس کو تسکین دیتا ہے۔کھوئی ہوئی توانائی فوراً بحال کرتا ہے۔صبح نہار منہ اس کا شربت پینا جسم کو جملہ امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔"رسول اکرم ﷺ صبح نہار منہ پانی میں شہد گھول کر اس کا پیالہ پیا کرتے تھے،، (ابن القیم، ذہبی)

نبی اکرم ﷺ کی عادت مبارکہ تھی کہ وہ اسے پانی میں گھول کر پیتے تھے اور ہمیشہ خالی پیٹ یا نہار منہ استعمال فرمایا۔اس میں حکمت یہ تھی کہ یہ فوراً جذب ہو کر معدہ سے غلاظت کو نکالتا، معدہ کے زخم کو صاف کرتا اور جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔نہار منہ شہد کا شربت پینا جسم کے اکثر و بیشتر مسائل کا حل ہے۔

سرکہ اور لیموں کا شربت: اپنے اثرات کے لحاظ سے سرکہ فرحت بخش، جراثیم کش اور دافع تعفن ہے۔سرکہ ٹھنڈک اور حرارت کا حسین امتزاج ہے۔طبیعت کو فرحت دیتا اور پیاس بجھاتا ہے۔موسم گرما میں سرکہ پینا جسم کی حدت کو کم کرتا ہے۔خوراک ہضم کرنے میں مددگار ہے۔شہد کے شربت میں سرکہ ڈال کر پینا ہیضہ کیلئے تریاق کی حیثیت رکھتا ہے۔یہ نسخہ سن سٹروک سے بچاؤ کیلئے بے حد مفید ہے (شہد دو بڑے چمچ، سرکہ چائے کا ایک چمچ) دن میں کئی بار پئیں۔سرکہ کا استعمال تمام جلدی امراض خاص کر پھپھوندی کے خلاف مؤثر ہتھیار ہے۔سرکہ کا استعمال شہد کے شربت کے ساتھ کریں تو فوائد زیادہ ہو جاتے ہیں۔مصنوعی بنا ہوا سرکہ استعمال نہ کیا جائے۔اس مفید دوا اور غذا کو ضرور استعمال کریں کیونکہ یہ جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

لیموں: لیموں تازگی بخش توانائی اور صحت دینے والا پھل ہے۔یہ جراثیم کش ہے۔قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔اس میں حیاتین ج، دوسرے پھلوں کے مقابلہ میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔اس کے علاوہ معدنی نمکیات، نشاستے دار اجزاء فاسفورس اور فولاد بھی ہوتا ہے۔جگر کو چست و توانا رکھتا ہے بھوک نہ لگتی ہو، طبیعت میں گراوٹ، پستی اور سستی نے گھیر رکھا ہو، نہار منہ شہد کے شربت میں آدھا لیموں نچوڑ کر پی لیں چند ہی دنوں میں یہ شکایات دور ہو جائیں گی۔موٹاپے کو کم کرنے اور اختلاج قلب میں یہ شربت بہت مفید ہے۔یہ شربت اگر نہار منہ پی لیا جائے تو گرمی کی شدت میں بھی طمانیت کا احساس دلاتا ہے اور بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔

جو کا شربت: جو اور جو کا پانی طب اسلامی میں مریضوں کیلئے بہترین غذا اور دوا تصور کئے جاتے ہیں۔گرمی کی حدت کو کم کرنے میں یہ مشروب بے نظیر ہے۔جو کے پانی میں شہد ڈال کر پینا درج ذیل امراض کیلئے مجرب اور لاجواب ہے۔ہائی بلڈ پریشر سمیت دل کے امراض کا کافی و شافی علاج، خون میں چربی کی زیادتی اور گاڑھا پن جو کے استعمال سے پتلا اور صالح خون میں تبدیل ہوتا ہے۔امریکہ کے ماہرین غذائیات نے دریافت کیا ہے کہ یہ خون میں شکر اور چربی کی مقدار کو متوازن اور منظّم رکھتا ہے۔پیٹ کے جملہ امراض میں انتہائی مفید، خاص کر معدے کی تیزابیت اور بھوک کی کمی کیلئے مجرب ہے۔دائمی قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔پیشاب کے جملہ امراض میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہے۔گردوں کی ہمہ اقسام کی سوزشوں میں یہ شربت کسی بھی دوائی سے زیادہ مفید اور مؤثر پایا گیا۔یہ شربت بخاروں کی تپش میں مفید ہے، پیاس کو تسکین دیتا ہے، بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور ڈپریشن اور وحشت قلب کیلئے لاجواب غذا اور دوا ہے۔اس کے استعمال سے پرسکون گہری نیند آتی ہے۔بچوں کیلئے بہترین ٹانک اور حاملہ عورتوں کیلئے مقوی غذا ہے۔باہر کا دودھ پینے والے بچوں کو اگر دودھ میں جو کا پانی ملا کر دیا جائے تو ان کی آنتیں زیادہ تنومند رہتی ہیں اور پیٹ بھی خراب نہیں ہوتا۔اطباء کے مطابق یہ پانی تقریباً سو بیماریوں میں مفید ہے۔اسے شہد ملائے بغیر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن اگر شہد کا اضافہ کر لیا جائے تو فوائد سہ گنا ہو جاتے ہیں۔مغربی ممالک میں Barley Water لوگ بہت شوق سے پیتے ہیں کیونکہ وہ اپنے تجربات کی بنا پر اس مفید غذا کی افادیت سے آگاہ ہو چکے ہیں۔

بنانے کا طریقہ: جو یا جو کا دلیہ ایک کپ، پانی 15، 20 کپ ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار گھنٹے پکائیں، دودھیا پانی تیار ہو جائے گا۔ثابت جو کے بجائے دلیہ استعمال کیا جائے تو فوائد زیادہ ہوں گے۔

ستو کا شربت: یہ رسولِ اکرم ﷺ کی خاص مرغوب غذا تھی۔آپ کو جو سے بنے ہوئے ستو بہت پسند تھے۔دن بھر کے روزہ کی کمزوری کو رفع کرنے کیلئے افطار میں آپ نے اکثر ستو پسند فرمائے۔جنگ کے دوران مجاہدین کا راشن کھجور اور ستو پر مشتمل رہا ہے۔شہد کے شربت میں دو چمچ ستو ملا کر پینا کھوئی ہوئی توانائی کو فوراً بحال کرتا ہے۔ستو کے شربت سے وہ تمام فوائد حاصل ہوتے ہیں جو کہ جو کے پانی میں پائے جاتے ہیں۔اگر ستو دستیاب نہ ہوں تو جو کے آٹے کو ہلکی آنچ پر بھون کر ستو تیار کیے جا سکتے ہیں۔گرمی کے موسم میں یہ مشروب راحت جان ہے۔مغربی ممالک میں ہرے جو سکھا کر پاؤڈر تیار کیا جاتا ہے جسے Green Barley Powder کا نام دیا گیا ہے۔ (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

دشمن سے حفاظت کیلئے: دشمن یا کسی طرح کی بلا کا خوف ہو تو اس آیت کو کثرت سے پڑھنا چاہیے فَاللّٰهُ خَيْرٌ حٰفِظًا وَّ هُوَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ ○

کلونجی سے عینک کیسے اتری

علاج معالجے کا تذکرہ ہوا تو پتہ چلا یہ بزرگ خاتون بھی یہی کہہ رہی تھیں کہ مجھ سے اتنے بچوں کے ساتھ ڈاکٹروں کے پاس بھاگ بھاگ کے جانا میرے بس کا روگ نہیں ہے۔ میں تو حکماء کے علاج کرتی ہوں۔

آپ بھی اپنے مشاہدات صفحے کے ایک طرف لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

پیٹ کے درد کا آسان اور لاجواب نسخہ (بیگم اقتدار)

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ بچے اور بڑے پیٹ کے درد کا شکار ہیں کچھ ایسا ہی مسئلہ راقمہ اور بچوں کے ساتھ تھا لیکن راقمہ کی جو عادت ہے وہ کچھ یوں ہے کہ جب بھی کسی فنکشن میں شرکت کا موقع ملے تو بزرگوں کی محفل میں بیٹھنا زیادہ مؤثر ہوتا ہے کیونکہ بزرگوں کو کچھ نہ کچھ تجربات اور معلومات ضرور ہوتی ہیں۔ کچھ دن پہلے بھی کسی محفل میں گئی تو ایک بزرگ خاتون اکیلی تھیں، راقمہ ان کے قریب ہوگئی۔ گفتگو کا آغاز کیا، ان کا تفصیلی تعارف اور خیریت لی، پھر تذکرہ ہوا۔ ان کی کافی بڑی جوائنٹ فیملی تھی۔ علاج معالجے کا تذکرہ ہوا تو پتہ چلا یہ بزرگ خاتون بھی یہی کہہ رہی تھیں کہ مجھ سے اتنے بچوں کے ساتھ ڈاکٹروں کے پاس بھاگ بھاگ کے جانا میرے بس کا روگ نہیں ہے۔ میں تو حکماء کے علاج کرتی ہوں۔ موقع مناسب جانا تو راقمہ نے سوال کیا کہ پیٹ کے درد کا کوئی نسخہ ہو تو بتا دیں۔ وہ خاتون گویا ہوئیں۔ بیٹی درد کی کئی اقسام ہیں کھانے کے فوراً بعد پیٹ میں درد ہو، باتھ روم میں بہت دیر تک یہی کیفیت رہے، کبھی کبھی درد ہو، یا درد محسوس ہو اور باتھ روم جا کر یونہی واپس ہو جائے۔ اس کا نسخہ یہ ہے جو ہر لحاظ سے بے حد مفید ہے۔

ھوالشافی: دودھ 2 کپ، سونف کھانے کا ایک چمچ، دیسی گھی ایک چمچ، مصری حسب ذائقہ۔

طریقہ: دودھ میں سونف ڈال کر پکنے کے لیے رکھ دیں۔ دودھ جب پک کر ایک کپ رہ جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ چھلنی سے چھان کر سونف نکال کر پھینک دیں۔ اب اس میں دیسی گھی اور مصری ملا لیں۔ اس کو رات کے وقت پی کر سو جائیں۔ تین دن یہ نسخہ استعمال کریں۔

راقمہ تو منتظر تھی کہ ایسا نسخہ مل جائے تو استعمال کیا جائے۔ فوراً یہ استعمال کیا بھی اور کروایا بھی۔ واقعی بے حد مفید نسخہ ہے، تین دن میں ہی سب افراد ٹھیک ہوگئے۔ یہ نسخہ دوا بھی ہے اور غذا بھی ہے۔ واقعی ان بزرگ خاتون کو راقمہ بہت دعائیں دیتی ہے۔ نسخہ کیا ہے، بہترین سوغات ہے۔ پڑھنے والی بہنیں اگر کوئی نسخہ جانتی ہیں تو ان سے گزارش ہے کہ یہ سوغات عبقری کو ضرور بھیج دیں۔ ان گنت لوگ شفا پائیں گے اور آپ کو دعائیں دیں گے۔

مشاہدات و تجربات

(عبدالرحمٰن، میانوالی)

میں خود کلونجی کا تیل اپنے سامنے نکلواتا ہوں۔ میں نے روغن کلونجی ایک مہربان دوست محترم مفتی معین الدین بہادری صاحب مدظلہم عالی کی خدمت میں پیش کیا۔ انہوں نے کوئی خاص توجہ اور کوئی اہمیت نہیں دی۔ کافی عرصہ بعد ان کی خدمت میں حاضری ہوئی تو انہوں نے فرمایا کہ آپ نے مجھے روغن کلونجی دیا تھا میں نے اس کو اہم نہیں سمجھا۔ لیکن میرے دوست حاجی عبداللہ مہار نے کلونجی معدہ کی اصلاح کے لئے استعمال کی جس سے اس کی نظر میں بھی کافی اضافہ ہوا حتیٰ کہ 20 سال سے 3 نمبر کی عینک استعمال کر رہے تھے لیکن کلونجی کے استعمال سے عینک سے چھٹکارہ مل گیا۔ اب وہ بغیر عینک کے قرآن پاک کی تلاوت کرتے ہیں۔ میں اس بات کی ان صاحب سے تصدیق کرنے کے بعد لکھ رہا ہوں۔ ''میں 1984ء سے 3 نمبر کی عینک استعمال کر رہا تھا۔ مجھے کسی نے معدہ کے لئے کلونجی کا استعمال بتلایا دسمبر 2004ء میں میری نظر ٹھیک ہوگئی اور بیس سال بعد میں نے عینک کا استعمال ترک کر دیا، اب آسانی سے عینک کے بغیر کتاب پڑھ سکتا ہوں۔'' ان عالم نے مجھ سے روغن طلب کیا اور فرمایا کلونجی میں موت کے سوا ہر بیماری کی شفاء ہے۔

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے بندہ کی کتب اور رسالہ گزرا۔ کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

نوٹ:- مصروفیات کی وجہ سے فون پر حکیم صاحب سے رابطہ کا شیڈول پرانے وقت کے مطابق صبح 10 سے 11 بجے تک 042-7530911 کر دیا گیا ہے۔ مصروفیات کے پیش نظر فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ممکن ہے جس کیلئے پیشگی معذرت ہے۔

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

قارئین کی طلب، تڑپ اور اصرار کے بعد ہر ماہ محفل کے اوقات 3 بار کر دیئے گئے ہیں۔ روحانی محفل 13 جون بروز ہفتہ 22 جون بروز پیر اور 29 جون بروز پیر کو شام 5 بج کر 21 منٹ سے لے کر 8 بج کر 42 منٹ تک ہوگی۔ اس دوران **يَا عَفُوُّ يَا كَرِيْمُ يَا بَاسِطُ** 71 منٹ تک مسلسل پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاءاللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ **ہر محفل کے بعد 1 روپے صدقہ ضرور کریں۔**

(نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلےٰ کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں، پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

محفل میں شرکت سے ہر دعا قبول ہوتی ہے

میری بیٹی کے رزلٹ میں ذرا تاخیر تھی میں نے آپ سے دعا کے لیے عرض کیا تھا، اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ مسئلہ حل ہو گیا ہے۔ جب میں کسی دعا کی قبولیت کے لئے روحانی محفل میں شرکت کرتی ہوں تو اللہ کے حکم سے میری دعا قبول ہونے میں بالکل تاخیر نہیں ہوتی۔ اللہ تعالیٰ سب لوگوں کو ہدایت دے اور دین کے راستے پر چلنے کی توفیق (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

آم کی حدت دور کرنے کیلئے: آم کھانے کے بعد چند جامن کھائیں تو آم کی گرمی دور ہو جاتی ہے اور کسی قسم کا سائیڈ افیکٹ نہیں ہوتا۔

باقاعدہ ورزش سے صحتمند زندگی

ورزش میں باقاعدگی آنے کے ساتھ پھیپھڑے خود کو نئی صورت حال کے مطابق ڈھال لیتے ہیں اور سانس کے عمل میں حصہ لینے والے عضلات کی قوت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس طرح پھیپھڑوں میں ہوا بھرنے کا عمل خود بخود بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔ (رضا بدخشانی)

یہ ایک جانی پہچانی حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں اموات کا سب سے بڑا سبب دل کی بیماریاں ہیں۔ اس کے بعد ایک اور بڑی حقیقت یہ ہے کہ آج کل مغربی دنیا میں دل کے امراض میں کمی واقع ہورہی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان ممالک میں مذکورہ بیماریوں کے خلاف مؤثر احتیاطی تدابیر اور معالجاتی اقدامات عمل میں لائے جارہے ہیں۔ پاکستان میں صورت حال اس کے بالکل برعکس ہے۔ گزشتہ چند دہائیوں کے دوران عوارض قلب اور وقف الدم (خون کی سپلائی میں کمی) کے واقعات میں زبردست اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ اس صورت حال کے سنگین معاشرتی و معاشی مضمرات شعبہ طب کیلئے ایک بہت بڑا چیلنج ہیں۔ وقف الدم یا خون کی سپلائی میں کمی کا صحیح سبب ابھی معلوم نہیں ہوسکا۔ تاہم غیر متحرک اور کاہلی و تن آسانی کی زندگی دل کی شریان کرونری (Coronary) کے ورم کا باعث بنتی ہے جس کا حتمی نتیجہ حرکت قلب کی بندش کی صورت میں نکلتا ہے۔ جسمانی ورزش وقف الدم کی ابتدائی اور ثانوی روک تھام میں زبردست کردار ادا کرتی ہے۔

ورزش کے اثرات: ورزش خواہ کسی بھی درجے یا کسی بھی شکل میں کی جائے جسم میں آکسیجن کی طلب کو بڑھاتی ہے۔ آکسیجن کی اس بڑھی ہوئی طلب کو پورا کرنے کیلئے دل کو جسم کے گردشی نظام میں زیادہ خون پمپ کرنا پڑتا ہے۔ ایسا کرنے میں نبض کی رفتار اور دل سے پمپ ہونے والے خون میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ ورزش کی شروعات میں دل کا کام بڑھ جانے کی وجہ سے کچھ بے چینی کی کیفیت پیدا ہوسکتی ہے جس کے نتیجے میں دل کی دھڑکن قدرے تیز اور سانس اکھڑنے کی شکایت لاحق ہوسکتی ہے تاہم ورزش میں باقاعدگی آنے سے یہ علامات خود بخود ختم ہوجاتی ہیں اور دل جسم کی طرف سے آکسیجن کی زیادہ طلب کا عادی ہوجاتا ہے اور جسمانی نظام پر کسی قسم کا دباؤ ڈالے بغیر اس کی بڑھی ہوئی ضرورت پوری کرنے کے قابل ہوجاتا ہے۔ اس طرح ورزش شروع کرنے کے بعد دل کی دھڑکن تیز ہونے میں پہلے سے کچھ زیادہ وقت لگتا ہے۔ ورزش کی شروعات میں نبض کی رفتار میں اضافہ کے علاوہ سانس اکھڑنے کی شکایت بھی لاحق ہوسکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پھیپھڑوں کو گردش نظام میں زیادہ آکسیجن سپلائی کرنا پڑتی ہے۔ شروع میں سانس پھول سکتی ہے۔ سانس آواز کے ساتھ اور مشکل سے آتی ہے۔ تاہم ورزش میں باقاعدگی آنے کے ساتھ پھیپھڑے خود کو نئی صورت حال کے مطابق ڈھال لیتے ہیں اور سانس کے عمل میں حصہ لینے والے عضلات کی قوت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس طرح پھیپھڑوں میں ہوا بھرنے کا عمل خود بخود بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔ ورزش کے دوران جسم کے تمام حصوں میں دوران خون تیز ہوجاتا ہے چنانچہ ہر حصے میں آکسیجن کی سپلائی بڑھ جاتی ہے۔

جسمانی افعال میں تبدیلیاں: ورزش میں باقاعدگی آنے کے ساتھ انسانی جسم خود کو اعضا کی بڑھتی ہوئی فعلیاتی ضروریات کے مطابق بتدریج ڈھالتا چلا جاتا ہے۔ انسانی جسم میں قدرتی طور پر ایک تعدیلی نظام موجود ہے جس کی بدولت ہمارا جسم اپنے اندر ضرورت کے مطابق تبدیلیاں لانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس عمل کو کنڈیشننگ (Conditioning) کہتے ہیں۔ ان تبدیلیوں کی وضاحت کچھ اس طرح کی جاسکتی ہے۔

نبض کی رفتار میں سستی: جو لوگ باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں ان کی نبض کی رفتار عموماً سست ہوتی ہے۔ نبض کی معمول کی رفتار 70-60 ضربات یا اوسطاً 72 ضربات فی منٹ ہوتی ہے۔ ورزش کرنے والے افراد کی نبض کی رفتار 50 ضربات فی منٹ مشاہدے میں آتی ہے۔ ورزش کے دوران نبض کی شرح رفتار میں کچھ اضافہ ہوجاتا ہے۔ یہ اضافہ ورزش کی شدت کی مناسبت سے ہوتا ہے لیکن متوقع حدود کے اندر رہتا ہے۔ ورزش کے عادی شخص کے دل کی دھڑکن میں تیزی یا سانس پھولنے کی شکایت نہیں کرتا۔

عضلہ قلب کی مضبوطی: سخت ورزش سے عضلہ قلب کی نسیجوں یا بافتوں کی جسامت بڑھ جاتی ہے جس سے دل کو مضبوطی حاصل ہوتی ہے۔ نتیجتاً دل جسمانی ضرورت کے مطابق زیادہ مقدار میں خون پمپ کرنے کے قابل ہوجاتا ہے۔

عضلاتی طاقت میں اضافہ: باقاعدگی سے کسی مخصوص ورزش میں حصہ لینے والے عضلات میں سختی اور مضبوطی پیدا ہوتی ہے اور ان کی جسامت بڑھ جاتی ہے۔

چربی میں کمی: ورزش کرنے سے جسم کو فاضل چربی سے نجات مل جاتی ہے۔ جسم میں چربی کی تقسیم نئے سرے سے عمل میں آتی ہے جس سے جسم خوبصورت، صحتمند دکھائی دیتا ہے۔

ورزش کی اقسام: ورزش گھر کے اندر بھی کی جاسکتی ہے اور گھر سے باہر کھلی فضا میں بھی۔ کھلی فضا میں کی جانے والی ورزشوں کو ترجیح دی جاتی ہے اور یہ ورزشیں ماہرین کی ہدایات کے مطابق کی جاتی ہیں۔

کن لوگوں کو ورزش کی ضرورت ہے؟

ورزش گروہی طور پر کھیلوں کی صورت میں بھی ہوسکتی ہے بعض ورزشیں بغیر کسی کی مدد کے اکیلے بھی کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً ''پیراکی، جاگنگ، ویٹ لفٹنگ وغیرہ۔ جو لوگ باقاعدگی سے کھیلوں خصوصاً'' کسرتی کھیلوں (Athletics) میں حصہ لیتے ہیں ان کی کافی حد تک ورزش ہوجاتی ہے۔ لہٰذا انہیں مزید ورزش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن وہ لوگ جو بیٹھے رہنے کے عادی ہیں یا ان کے کام کی نوعیت انہیں جسمانی فعالیتوں سے باز رکھتی ہے، ان کیلئے ورزش کرنا ضروری ہے۔ جسمانی بے عملی نہ صرف امراض قلب کو دعوت دیتی ہے بلکہ بعض دیگر عوارض مثلاً فربہی، وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) اور تنفسی پیچیدگیوں کا باعث بھی بنتی ہے۔

ورزش کی نوعیت: دل کو صحتمند اور اچھی حالت میں رکھنے کیلئے باقاعدگی سے ورزش کرنا نہایت ضروری ہے۔ تاہم ورزش کی شدت، اس کے اوقات اور اس کی نوعیت مختلف افراد کیلئے مختلف ہوسکتی ہے۔ جس کا انحصار مختلف عوامل مثلاً عمر، جنس، وزن، پیشے، جسمانی صلاحیت، عضلاتی عوارض، ہڈیوں کے نقائص، گنٹھیا، دل یا سینے کے مزمن امراض، عصبی یا نفسیاتی پیچیدگیوں وغیرہ پر ہے۔ چند ایک مستثنیات سے قطع نظر اکثر لوگ بے خوف و خطر جسمانی ورزش شروع کرسکتے ہیں۔ انہیں اپنے لیے صرف ورزش کی قسم کا انتخاب کرنا ہوگا اور یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ ان کیلئے کتنی سخت ورزش موزوں رہے گی۔ مناسب ورزش کا مطلب ایسی ورزش ہے جسے کرنے کے بعد انسان یہ محسوس کرے کہ اس نے خاصی محنت کرلی ہے اور اب وہ تھک گیا ہے۔

پیدل چلنا: کسرتی کھیلوں میں حصہ نہ لینے والے افراد کیلئے شاید سب سے آسان، مفید اور کم خرچ ورزش پیدل چلنا ہے۔ اس کیلئے کسی قسم کے سامان یا آلات کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر ضرورت ہوتی ہے تو صرف ارادے کی اور آرام دہ جوتوں کی۔

روح کی پرواز ۞ برکت نہیں ہے ۞ برے اثرات ۞ ڈراؤنے خواب ۞ سرخ نشانات

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ صفحے کی ایک طرف لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

روح کی پرواز

سوال: میں اکثر بیمار رہتی ہوں اور علاج جاری ہے۔ بیٹھے بیٹھے اچانک یوں لگتا ہے جیسے میری ٹانگیں اور جسم بے جان ہو گئے ہیں اور میں مرنے والی ہوں۔ میری روح پرواز کرنے والی ہے۔ کچھ دیر بعد طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ ہر وقت موت کا خیال اور خوف دامن گیر رہتا ہے۔ اس طرح کی حالت رات کو ہوتی ہے۔ مجھے نیند بھی کم آتی ہے۔ امید ہے کہ میری کیفیات کے خاتمے کیلئے کوئی مؤثر اسم بطور ورد بتائیں گے۔ (نام نہیں لکھا)

جواب: رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں۔ پوری یکسوئی اور توجہ سے **یَاحَفِیْظُ یَاوَدُوْدُ یَابَدِیْعُ** دس پندرہ منٹ پڑھنے کے بعد سو جائیں۔ نماز فجر کے بعد پانی پر اکتالیس یا چھیاسٹھ مرتبہ **یَاحَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یَاحَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ** دم کر کے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ طبیعت کی بحالی میں مدد ملے گی۔

برکت نہیں ہے

سوال: میں نے اپنے بیٹے کیلئے خط لکھا تھا کہ اسے بولنے میں ہکلاہٹ کا سامنا ہے۔ آپ نے سورۃ مریم کی پہلی آیت پڑھنے کیلئے بتائی تھی۔ اس عمل سے بیٹے کو بہت فائدہ ہوا لیکن اب دوسرے بیٹے کے ساتھ یہی مسئلہ درپیش ہے۔ میں نے یہ عمل شروع کیا ہوا ہے لیکن اب تک اثر ظاہر نہیں ہوا ہے۔ بہت ضدی اور غصے والا ہے اور عمر دس سال ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ ہم پچیس سال سے بیرون ملک ہیں لیکن بمشکل ایک گھر بنا سکے ہیں۔ اس کے علاوہ کوئی مسئلہ ہو جائے یا ضرورت پڑ جائے تو ہمارے پاس مزید رقم نہیں ہے۔ برکت بالکل نہیں ہے۔ (مسز اجمل، قطر)

جواب: رات کو جب بیٹا سو جائے تو سرہانے بیٹھ کر تین بار یہ آیت مناسب آواز سے واضح اور الگ الگ طور پر پڑھیں۔ علاوہ ازیں ایک ہزار بار یہ آیت پڑھ کر ایک کاغذ پر لکھ کر کاغذ بیٹے کے تکیے کے کپڑے کے اندر ڈال دیں اور یہ تکیہ صرف وہی استعمال کرے۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار **یَاوَدُوْدُ** دم کر کے بچے کو پلائیں۔ رزق میں برکت کیلئے نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار **یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ** پڑھ کر دعا کیا کریں اور پابندی سے ضرورت مند افراد کی حسب توفیق مالی مدد بھی کیا کریں۔

برے اثرات

سوال: بڑی بیٹی کی منگنی کے بعد سے گھر کے حالات خراب ہیں اور تنازعات روز کا معمول ہیں۔ معاشی حالات بھی ابتر ہیں۔ ایک دکان مقدمے کی نذر ہو گئی۔ پورا گھرانہ مشکلات میں گھرا ہوا ہے۔ شوہر اکثر بہت پریشان رہتے ہیں۔ قرض بھی زیادہ ہو گیا ہے۔ کسی نے بتایا کہ جادو کیا گیا ہے لیکن شوہر اس بات پر یقین نہیں کرتے۔ پانچ وقت کے نمازی اور مذہبی شخص ہیں۔ ان مشکلات اور مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے کوئی دعا یا اسم بطور وظیفہ تلقین کریں کہ بد اثرات کا خاتمہ ہو جائے۔ (این، کراچی)

جواب: بیٹی کی منگنی سے معاشی اور گھریلو حالات کو منسلک نہ کریں۔ ان کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ اپنے حالات کا غیر جانب دار ہو کر محاسبہ کریں اور اگر کہیں کوتاہی محسوس کریں تو اس کا مناسب طریقے سے ازالہ کریں۔ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکتالیس بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کی جائے اور پابندی سے ضرورت مند افراد کی مالی مدد کی جائے۔

ڈراؤنے خواب

سوال: میں اکثر بیمار رہتی ہوں۔ ویسے شکل وصورت اچھی ہے۔ ذہنی طور پر بھی میرے احساسات الگ ہیں۔ میں خود کو تنہا محسوس کرتی ہوں۔ مایوسی غالب رہتی ہے۔ اگر مجھے کوئی کچھ کہہ دے تو میں سارا دن خاموش رہتی ہوں۔ عجیب سی اداسی طاری ہو جاتی ہے۔ سوچنے کی عادت زیادہ ہے۔ کسی کے اندر کوئی خوبی دیکھوں تو دیر تک اپنا مقابلہ وموازنہ اس سے کرتی ہوں۔ اکثر لگتا ہے کہ دل اندر سے مطمئن نہیں ہے۔ اکثر ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ان احساسات نے میرے اندر مستقل مزاجی بھی ختم کر دی ہے۔ کالج میں اکثر یہ احساس غالب رہتا ہے کہ مجھ سے غلطی نہ ہو جائے یا کسی بات سے پہلے ہی خیال آتا ہے کہ میں کامیاب نہیں ہو سکوں گی۔ (بتول)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اکتالیس بار یا ممکن ہو تو ایک سو ایک بار **لَآاِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْوَاسِعُ الْوَدُوْدُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ اندیشوں، اداسی اور مایوسی کا خاتمہ ہو جائے گا۔

سرخ نشانات

سوال: میں گزشتہ سات ماہ سے الرجی جیسی بیماری میں مبتلا ہوں۔ جسم کے کسی بھی حصے پر دن میں کسی بھی وقت سرخ نشانات ابھر آتے ہیں اور بہت خارش ہوتی ہے۔ کئی ڈاکٹروں کو دکھایا ہے اور علاج کرایا ہے لیکن مکمل فائدہ نہیں ہوتا۔ جلد صحت اور تکلیف کے ازالے کیلئے کوئی دعا یا اسم بطور ورد بتا دیں۔ (احمد فاروق، لاہور)

جواب: صبح وشام پانی پر سو بار **یَااَللّٰهُ یَارَحِیْمُ یَامُرِیْدُ** دم کر کے پی لیا کریں۔ رات کے وقت پانی پر گیارہ بار **لَهٗ کُنْ فَیَکُوْنُ** دم کر کے پی لیا کریں۔ ان کے ساتھ ساتھ مناسب علاج اور پرہیز واحتیاط بھی جاری رکھیں۔ انشاء اللہ جلد مکمل صحت ہو جائے گی۔

بیٹی بیٹا

سوال: میری شادی کو چھ سال گزر گئے۔ دو بیٹیوں کا باپ ہوں، مجھے اور اہلیہ کو اولاد نرینہ کی خواہش ہے۔ (غیاث الدین)

جواب: آپ اور آپ کی اہلیہ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک بار سورۂ یٰسین اور اکتالیس بار سورۂ ابراہیم کی آیت 38 سے چالیس تک اول آخر درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ آپ کچھ عرصہ بند گوبھی کسی بھی طرح یعنی کچی یا پکی روزانہ استعمال کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کی تمنا پوری فرمائیں۔

ناکامی مقدر ہے

سوال: میں آگے بڑھنے اور ترقی کیلئے بہت کوشش کرتا ہوں لیکن ہمیشہ ناکامی مقدر بن جاتی ہے۔ قرض بڑھتا جارہا ہے۔ معمولی نوکری کرتا ہوں۔ حالات میرے حق میں اچھے نہیں ہوتے۔ کسی کو پسند کرتا ہوں لیکن اسے میرے بارے میں پتہ بھی نہیں۔ معلوم نہیں اسے اپنانے میں کامیاب ہوں گا کہ نہیں۔ بہت سی باتیں سوچ سوچ کر ذہنی الجھنیں بڑھتی جارہی ہیں۔ دل و دماغ میں بوجھ رہتا ہے۔ مسلسل ناکامی کا سامنا ہے۔ نہ جانے حالات کب تبدیل ہوں گے۔ (غ، ٹھٹھہ)

جواب: یوں لگتا ہے کہ آپ مختلف باتیں سوچتے زیادہ ہیں اور عمل کے لئے جو ذہنی مرکزیت درکار ہوتی ہے وہ پوری نہیں ہوتی۔ تمام باتیں ذہن سے نکال کر صرف ایک بات پر ذہن قائم کریں اور محنت سے کام لیں۔ نماز عشاء کے بعد 333 بار ''یَا وَھَّابُ'' اور نماز فجر کے بعد اسی مقدار میں ''یَا بَاسِطُ'' پڑھا کریں۔

خاندان

سوال: ہم سات بھائی بہن ہیں۔ والد نے کافی عرصہ قبل کام ترک کر دیا۔ بھائی بیرون ملک رہتے ہیں۔ اپنے اہل و عیال کے ساتھ پاکستان آئے ہوئے ہیں۔ ان کے مزاج میں حد درجہ ضد اور غصہ ہے۔ کسی کی بات نہیں سنتے۔ صرف اپنی بات تسلیم کراتے ہیں۔ ہم بھائی بہنوں میں بھی اکثر اختلافات شروع ہو جاتے ہیں۔ مجھے اپنے خاندان کے احوال پر تشویش و پریشانی رہتی ہے۔ (ف، کراچی)

جواب: آپ نماز عشاء کے بعد اکیس بار آیت الکرسی مع اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اپنی بھابھی سے کہیں کہ وہ نماز فجر کے بعد کسی مشروب پر ایک بار ''یَا وَدُوْدُ'' دم کر کے کسی بھی وقت بھائی کو پلا دیا کریں۔ اول الذکر وظیفے پر چار ماہ تک اور دوسرے وظیفے پر کم از کم دو ماہ تک عمل کیا جائے۔

لڑائی جھگڑے

سوال: میٹرک میں پاس ہوگئی لیکن نمبر اچھے نہیں آئے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ تھی کہ گھریلو حالات و مصروفیات کی وجہ سے محنت کرنے کا وقت نہیں ملا۔ ہمارے گھر میں روزانہ لڑائی جھگڑے رہتے ہیں اور اس کی وجہ ہمارے مخالفین اور حاسدین کی کارروائی ہے۔ والد غصے سے مغلوب ہو کر ہاتھ اٹھانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ جب غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے تو پیار بھی کرتے ہیں۔ والدہ عرصہ ہوا انتقال کر چکی ہیں۔ جب سے والد نے دوسری شادی کی ہے، حالات نے موجودہ رخ اختیار کیا ہے۔ ہمارے لیے دعا کریں اور گھریلو حالات کیلئے کوئی مؤثر اسم بطور ورد بھی بتائیں۔ (روبینہ، راولپنڈی)

جواب: الجھے ہوئے گھریلو حالات کی وجہ سے تمام مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ ان حالات کا ذمہ دار کسی اور کو ٹھہرانا درست طرز فکر نہیں ہے۔ گھر والوں کو اپنی فکر و عمل کا محاسبہ کرنا چاہیے۔ غصے اور اعصابی ہیجان پر کنٹرول کرنا ضروری ہے۔ اس کیلئے ہر شخص روزانہ سورج نکلنے سے پہلے پانی پر تین بار اسم ''یَا وَدُوْدُ'' دم کر کے پی لیا کرے۔

بدقسمت

سوال: والدین فوت ہو چکے ہیں۔ اللہ کے سوا کوئی مددگار نہیں ہے اور اسی کے سہارے زندگی گزار رہی ہوں۔ کثرت سے وظائف کا ورد کر چکی ہوں، بدقسمتی پیچھا نہیں چھوڑتی۔ شادی کی عمر گزرتی جا رہی ہے۔ کوئی میرے احوال پر نظر کرنے والا نہیں۔ یوں لگتا ہے کہ کسی نے میری قسمت کا دروازہ بند کر دیا ہے۔ میری دعائیں قبول نہیں ہوتیں۔ دلبرداشتہ ہو چکی ہوں۔ یہی حال رہا تو ذہنی طور پر تباہ ہو جاؤں گی۔ میں اب بھی اللہ سے ناامید نہیں ہوں۔ (نام نہیں لکھا)

جواب: اللہ تعالیٰ نے مایوسی اور ناامیدی سے منع فرمایا ہے اور فرمان الٰہی ہے کہ اللہ سے دعا کی جائے، اللہ دعاؤں کو سنتا ہے اور دعاؤں کو کسی نہ کسی طرح ضرور پورا کرتا ہے۔ دعا کس طرح پوری ہو اور اس کا نتیجہ کس طرح ظاہر ہو یہ اللہ تعالیٰ کے فیصلے اور مرضی پر منحصر ہے۔ اللہ تعالیٰ کی رضا اور خوشنودی کیلئے اللہ پر یقین لازم ہے۔ آپ ان باتوں کو ذہن میں رکھیں اور ہر نماز کے بعد ایک تسبیح ''یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ'' کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اس کی رحمت طلب کیا کریں۔

رشتے داروں کے طعنے

سوال: میں بہت مجبور اور بے کس ہوں لیکن پھر بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں۔ شادی کو چھ سال ہوگئے ہیں لیکن اولاد کی کوئی امید پیدا نہیں ہوئی۔ طبی رپورٹ کے مطابق ہم میاں بیوی دونوں ٹھیک ہیں۔ خاوند کا رویہ تو ٹھیک ہے لیکن رشتے داروں کے طعنوں نے دل چھلنی کر دیا ہے۔ میرے اپنے بھی اس صورتحال کو مزید تکلیف دہ بنا رہے ہیں۔ میں آنسو بہا کر خاموش ہو جاتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے ہاں دیر ہے اندھیر نہیں ہے۔ ڈرتی ہوں کہ شوہر بھی لوگوں کے خیالات سے متاثر نہ ہو جائیں۔ کبھی شدید مایوسی و ناامیدی طاری ہونے لگتی ہے۔ (مسز خان، جہلم)

جواب: نماز فجر کے بعد سورۂ مریم اور نماز عشاء کے بعد سورۂ یٰسین پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے جلد نتائج سامنے آئیں گے اور آپ کا ذہن ایک طرف مرکوز ہو جائے گا۔ اللہ سے مایوسی و ناامید ہونا کفر ہے۔

دل کی دھڑکن

سوال: کبھی میرے دل کی دھڑکن بہت زیادہ تیز ہو جاتی ہے، بہت سے ڈاکٹروں کا علاج کرایا لیکن یہ تکلیف وقتی طور کم ہو جاتی ہے، دوسرے تیسرے مہینے رات کو سوتے ہوئے اچانک آنکھ کھل جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن اتنی تیز ہوتی ہے کہ میں اٹھنے کی کوشش کروں تو چکرا کر گرنے لگتی ہوں۔ سینے میں درد محسوس ہوتا ہے، بچنے کی امید نہیں رہتی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تم سوچتی زیادہ ہو اور ذہنی دباؤ میں رہتی ہو، چار سالوں سے دوائیں کھا رہی ہوں۔ امید ہے کہ اللہ تعالیٰ ضرور میری شکل حل فرمائیں گے۔ (غزالہ تبسم، لاہور)

جواب: صبح، مغرب کے وقت اور رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں، اسم ذات اللہ ایک بار پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کریں اور سینے پر قلب کے مقام پر اس طرح لکھ دیں، یہ عمل تین بار کیا جائے۔ علاج و احتیاط پر پوری طرح عمل کریں۔ نماز فجر کے بعد خالی الذہن ہو کر دس پندرہ منٹ چہل قدمی کیا کریں اور اس دوران اپنی توجہ بائیں پیر کے انگوٹھے پر قائم رکھا کریں۔

موت سے متعلق خیالات

سوال: میری عمر 16 سال ہے۔ کچھ عرصہ سے میرے خیالات و احساسات میں تبدیلی آگئی ہے۔ ایک نامعلوم بے چینی اور اضطراب محسوس ہوتا ہے۔ دل کی دھڑکن زیادہ محسوس ہوتی ہے اور عجیب سے خیالات ذہن میں آتے ہیں۔ اکثر موت سے متعلق خیالات کی زیادتی رہتی ہے۔ کسی کی بیماری کے بارے میں سن لوں تو دل کی حالت عجیب ہو جاتی ہے۔ رات کو گہری نیند نہیں آتی۔ (شائستہ تبسم، کراچی)

جواب: رات سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں، دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار ''یَا اَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ یَا بَدِیْعُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ'' پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اسی طرح سات بار کرنے کے بعد کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ نماز فجر کے بعد ایک تسبیح ''یَا وَارِثُ'' کی پڑھ لیا کریں۔ ان وظائف پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔

کامیاب ازدواجی زندگی کے دس راز

آصف جاہ

ازدواجی زندگی کبھی جامدوساکن نہیں ہوتی۔ وہ یا تو پھل پھول رہی ہوتی ہے یا پھر بگڑ رہی ہوتی ہے۔ مثالی جوڑے خوب جانتے ہیں کہ باہمی محبت کو قائم رکھنا اور قوت کے ساتھ ساتھ اس میں وسعت اور گہرائی پیدا کرنا ان کی اپنی ذمہ داری ہے۔

اکثر لوگ مانیں گے کہ خوشگوار زندگی برسوں کی محنت اور لگن کا ثمر ہوتی ہے، لیکن بہت سے جوڑے ہاتھوں پر سرسوں جمانا چاہتے ہیں۔ ازدواجی امور کی دو ممتاز ماہرین کونیل کووان اور میلوین کنڈز نے اپنے مشاہدے، تجربے اور علم کی بنا پر دعویٰ کیا ہے کہ خوشگوار اور مثالی ازدواجی زندگی گزارنے والوں کے دس راز ہیں۔ انہوں نے تفصیل یوں بیان کی ہے۔

(1) یہ محض ستاروں کا کھیل نہیں:

یہ خیال عام ہے کہ جو خوش قسمت ہیں ان کو اچھے جیون ساتھی مل جاتے ہیں اور جن کے مقدار خراب ہوں، ان کو برے ساتھی سے پالا پڑتا ہے۔ اسی طرح ایک اور عموی تاثر یہ ہے کہ محبت ہو جاتی ہے اور ہم کو بے بس کر دیتی ہے۔ سچائی اس تاثر سے بالکل مختلف ہے۔ ہمیں محبت کے ثمرات کو برقرار رکھنا ہو تو پھر ہم کو بھی ہاتھ پاؤں مارنے پڑیں گے۔ اس سلسلے میں پہلی بات یہ ہے کہ ہمیں اپنے ساتھی کو سمجھنے، اس کی عادتیں، امنگیں اور خواہشیں جاننے پر گہری توجہ دینی پڑے گی۔ کسی تعلق کی کوالٹی کا دارومدار اس بات پر ہوتا ہے کہ اچھے اور برے وقتوں میں دو افراد ایک دوسرے کے ساتھ کس طرح پیش آتے ہیں۔

ازدواجی زندگی کبھی جامدوساکن نہیں ہوتی۔ وہ یا تو پھل پھول رہی ہوتی ہے یا پھر بگڑ رہی ہوتی ہے۔

(2) شادی آسانی سے ختم نہیں ہوتی:

کم وبیش تمام شادی شدہ جوڑوں کے دل میں کہیں نہ کہیں یہ خدشہ موجود ہوتا ہے کہ ان کا تعلق کسی روز جمود کا شکار ہو کر ٹوٹ جائے گا۔ مگر وہ غلطی پر ہیں۔ شادی شاذونادر ہی ختم ہوتی ہے ہاں یہ ضرور ہے کہ دوسرے جذبے اور ضرورتیں انسان پر حاوی ہو جاتے ہیں اور آپس کی محبت دب جاتی ہے۔ گھریلو معاملات میں ناگواری پیدا ہونے لگے تو میاں بیوی کو مل کر اپنے رشتے کی حفاظت کرنی چاہیے۔ جو جوڑے پائیدار ازدواجی زندگی بنا لیتے ہیں وہ زندگی میں آنے والے بحرانوں کا زیادہ جرأت کے ساتھ مقابلہ کرتے ہیں۔ جب کبھی آپ کی ازدواجی زندگی میں تلاطم برپا ہو تو طوفانی لہروں پر سوار ہونے کے بجائے چند لمحوں کیلئے رک جائیے اور یاد کیجئے کہ تعلق کے آغاز پر اپنے جیون ساتھی کے بارے میں آپ کے احساسات کیا تھے۔ اس طرح وقتی منفی احساسات پر بھولی ہوئی محبت کو غالب آنے کا موقع مل جائے گا۔

(3) شادی کھل جا سم سم نہیں:

شادی کے فوائد کا اس قدر چرچا کیا جاتا ہے کہ لوگ اس کو بچپن یا پرانی محبتوں کے دیئے ہوئے تمام زخموں کا مرہم سمجھنے لگتے ہیں لیکن شادی ذاتی مسائل کا حل نہیں ہے۔ میاں بیوی کا تعلق چاہے جتنا بھی گہرا ہو، وہ دونوں الگ الگ فرد ہی رہتے ہیں۔ شادی کا مطلب تو بس یہ ہے کہ دو افراد ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر زندگی کا سفر طے کرنے کا پیمان باندھتے ہیں۔ جب ہم یہ توقع کرنے لگیں کہ جیون ساتھی ہماری انا کی تسکین کرے اور ہماری خامیوں کی تلافی کرے تو پھر ناکامی کا منہ ہی دیکھنا پڑے گا۔ اس رویئے کی وجہ سے ہمارے ساتھی کے دل میں صرف تلخیاں ہی پیدا ہوں گی۔ چنانچہ یہ رویہ غلط ہے اور نقصان دہ بھی۔ اس سے دور رہیے۔ اپنا بوجھ خود اٹھائیے۔

(4) شادی کا مطلب 'قبول کرنا' ہے:

غلطی سے اکثر اوقات ہم یہ سمجھ لیتے ہیں کہ شادی ہمیں دوسرے فرد کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے کا لائسنس دے دیتی ہے۔ یوں ہم اپنے ساتھی کی ''اصلاح'' پر جت جاتے ہیں، چاہے اس عمل میں وہ خوبیاں بھی تباہ ہو جائیں جن کی وجہ سے وہ ہمیں اچھا لگتا ہے۔ یہ طریقہ کار ہی غلط ہے۔ جب آپ دوسرے کی اصلاح کرنا چاہیں اور بظاہر وہ آپ کے مطالبے پورے کرنے لگے تو بھی دل کی گہرائیوں میں وہ تبدیلی کی مزاحمت ضرور کرے گا۔ ہاں اگر زندگی کو ناقابل برداشت بنانے والے مسائل پیدا ہو جائیں تو پھر دوسرے پر اپنی مرضی مسلط کرنے کے بجائے مل کر بیٹھئے۔ مسائل کا حل تلاش کیجئے۔ مگر یہ کبھی نہ بھولیے کہ ہر شخص میں کوئی نہ کوئی خامی ضرور ہوتی ہے۔ ہم فرشتے نہیں ہیں۔ خوشگوار زندگی صرف ان جوڑوں کو نصیب ہوتی ہے جو جانتے ہیں کہ شادی کا مطلب ایک دوسرے کی کمزوریوں اور خامیوں کو قبول کرنا ہے۔ شادی خود بخود ہم کو تبدیل کرتی چلی جاتی ہے۔

(5) شادی کرنیوالے نفسیات کے ماہر نہیں ہوتے:

شادی کے خوابوں میں سے ایک یہ ہے کہ ہمارا محبوب خود کو ہماری امنگوں اور تمناؤں کے مطابق ڈھال لے۔ جب ایسا نہیں ہوتا تو ہم کو مایوسی ہوتی ہے۔ کبھی کبھی تو احساس ہوتا ہے کہ ہمارے ساتھ فریب کیا گیا ہے۔ اصل میں یہ توقع ہی غیر حقیقت پسندانہ ہے کہ ہمارا ساتھی ہمارے ذہن و دل کی گہرائیوں میں پلنے والی آرزوؤں کو خود بخود پڑھ لے گا اور پھر ان کی تکمیل کیلئے سرگرم ہو جائے گا۔ جو لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ان کے جیون ساتھی ان کو اچھی طرح سمجھتے ہیں، وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ اس میں خود ان کی کوششوں کو دخل ہے۔ سیدھی سی بات ہے کہ جب تک ہم اپنے باطن کو نمایاں نہ کریں، دوسرے اس سے آگاہ نہیں ہو سکتے۔ چنانچہ جب میاں بیوی ایک دوسرے کو اپنی ضرورتیں اور امنگیں بتاتے ہیں تو وہ ایک دوسرے کو سمجھنے لگتے ہیں۔ اشاروں کنایوں سے ان کا اظہار کرتے رہیے۔ تب ہی آپ کا ساتھی ان کو جان سکے گا۔

(6) بہترین تعلقات تغیر پذیر رہتے ہیں:

اکثر لوگوں نے سوچے سمجھے بغیر یہ بات پلے باندھ رکھی ہے کہ ٹھوس تعلق جامد ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ ایک سا رہتا ہے۔ اس میں کوئی تبدیلی، کوئی مدوجذر نہیں آتا۔ یہ سچ نہیں، سچ یہ ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ جس طرح انسان میں تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں، اسی طرح ازدواجی زندگی بھی مسلسل بدلتی رہتی ہے۔ جو میاں بیوی اس حقیقت سے نظریں چراتے ہیں اور اس خوف سے تبدیلیوں کی پرزور مزاحمت کرتے ہیں کہ تبدیلیاں ان کی ازدواجی زندگی تباہ کر دیں گی، ان کی زندگی واقعی مسائل میں الجھ جاتی ہے۔ پائیدار اور خوش کن ازدواجی زندگی صرف ان جوڑوں کو نصیب ہوتی ہے جو اپنے آپ میں لچک پیدا کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں۔ یہی اعتماد اور یہی احترام ان کو نئے حقائق قبول کرنے کا حوصلہ عطا کرتا ہے۔

(7) بے وفائی ازدواجی تعلق کیلئے زہر قاتل ہے:

ایک عام رویہ بن چکا ہے کہ ''اگر میں کوئی چکر چلاؤں اور میری بیوی، یا میرا میاں) اس سے بے خبر رہے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ اس کو کوئی نقصان یا تکلیف نہ پہنچے گی۔'' مگر یاد رکھیے کہ اس قسم کا رومان آپ کو اخلاقی طور پر کمزور کر دیتا ہے اس سے ازدواجی زندگی لامحالہ متاثر ہوتی ہے۔ طلاق تک نوبت نہ پہنچے تو بھی ایسا افیئر میاں بیوی کی باہمی محبت کے بندھن کو تباہ کر دیتا ہے۔ شادی کے بندھن کے پرخلوص احترام سے دل کو اطمینان ملتا ہے۔ ہمیں اپنا راز چھپانے کیلئے داؤ پیچ نہیں کھیلنے پڑتے۔ نہ ہی کسی ناگوار بھید کے افشا ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ لیکن جب ہم بددیانتی سے کام لیں، اپنے ساتھی سے دغا کریں، تو ہم اس (بقیہ: صفحہ نمبر 29 پر)

آداب خطاب: خطاب کرنے والے کی طرف دیکھنے سے اور متوجہ ہونے سے بات دل میں بیٹھتی ہے، اتر جاتی ہے اور یاد رہتی ہے۔

جن تابع کرنیکا آزمودہ عمل

دادا نے اسے کہا کہ میں تمہیں پہچان گیا ہوں، میں تمہیں کچھ نہیں کہوں گا لیکن ایک بات یاد رکھنا کہ کسی لڑکے کو کوئی نقصان نہیں پہنچانا اور نہ کسی کی پٹائی کرنا ورنہ میں تمہیں اس کی سزا دوں گا۔ وحید نے وعدہ کیا کہ وہ آئندہ کسی لڑکے کو کچھ نہیں کہے گا (سلطان عمران)

یہ واقعہ ہمیں گوجرانوالہ کے مولانا اجمل دہلوی نے سنایا۔ وہ کہتے ہیں کہ ان کے دادا مولانا اکمل دہلی کے رہنے والے تھے۔ وہ باقاعدہ مسجد کے خطیب نہ تھے بلکہ کبھی کبھار امام مسجد اور لوگوں کے اصرار پر خطبہ دیا کرتے تھے۔ وہ کپڑے کے تاجر ہونے کے باعث آسودہ حال تھے۔ انہیں خدمت خلق کا بھی بہت شوق تھا، چپ چاپ بہت سے لوگوں کی مدد کرتے تھے۔ انہیں عملیات کا بھی بہت شوق تھا اس لیے دور دراز سے لوگ اپنے مسائل کے حل کیلئے ان کے پاس آیا کرتے تھے۔ دادا حضور اپنی نیکی، پاکبازی اور سخاوت کی وجہ سے علاقے بھر میں مشہور تھے۔ ان کے پاس عملیات سیکھنے کے شوقین بہت سے نوجوان آتے مگر وہ مصروفیت اور بڑھاپے کا بہانہ بنا کر انہیں ٹال دیتے۔ دادا حضور کا کہنا تھا کہ یہ لوگ پیسہ کمانے کی لالچ میں آتے ہیں، انہیں خدمت خلق سے کوئی غرض نہیں لہٰذا وہ ایسے لالچی لوگوں کو عملیات سکھا کر خلق خدا کو نقصان نہیں پہنچانا چاہتے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ لوگوں کو عملیات نہیں سکھاتے۔

ایک دن میرے والد صاحب مسجد کے ساتھ ملحقہ باغ میں اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل رہے تھے۔ اس وقت میرے والد کی عمر دس بارہ سال تھی۔ دادا حضور کا ادھر سے گزر ہوا تو وہ وہاں کھڑے ہو گئے اور ایک لڑکے کو بڑے غور سے دیکھنے لگے۔ اس لڑکے کا نام وحید تھا اور یہ کسی دوسرے علاقے کا رہنے والا تھا۔ یہ کافی صحت منداور پھرتیلا تھا، سب لڑکے اس سے ڈرتے، اگر کوئی لڑکا اس سے الجھتا تو وہ اس کی اچھی خاصی پٹائی کر دیتا تھا۔ دادا حضور نے وحید کو اشارے سے اپنے پاس بلایا، وحید پہلے تو رک گیا مگر دادا کے بار بار بلانے پر ان کے پاس چلا گیا۔ دادا نے اسے کہا کہ میں تمہیں پہچان گیا ہوں، میں تمہیں کچھ نہیں کہوں گا۔ ایک بات یاد رکھنا کہ کسی لڑکے کو کوئی نقصان نہیں پہنچانا اور نہ کسی کی پٹائی کرنا ورنہ میں تمہیں اس کی سزا دوں گا۔ وحید نے وعدہ کیا کہ وہ آئندہ کسی لڑکے کو کچھ نہیں کہے گا مگر اس نے بھی دادا سے وعدہ لیا کہ جب تک وہ یہاں ہے اس کے بارے میں کسی کو کچھ نہیں بتائیں گے۔ گھر آ کر والد صاحب نے دادا حضور سے بہت پوچھا کہ وحید کون ہے اور اس نے آپ سے ایسا وعدہ کیوں لیا ہے۔ دادا حضور نے بتانے سے انکار کر دیا اور کہا کہ بیٹا، اب وحید کسی کو کوئی نقصان نہیں پہنچائے گا اور نہ کسی لڑکے کی پٹائی کرے گا۔ واقعی اس کے بعد وحید نے کسی کو کچھ نہ کہا اور اگر کوئی لڑکا اسے کچھ کہتا تو وہ صرف غصے سے دیکھتا اور لڑائی سے گریز کرتا۔ چند دن بعد وحید قاری صاحب سے کہنے لگا کہ اس کے والد نے اسے بلایا ہے اس لیے وہ اپنے گاؤں جا رہا ہے اور دوبارہ واپس نہیں آئے گا۔ سب دوستوں کو وحید کے اچانک چلے جانے کا دکھ ہوا۔ وہ غصے کا تیز ضرور تھا مگر دل کا بہت اچھا تھا، اپنے دوستوں کا خیال بھی بہت رکھتا اور ان کے کام کر دیتا تھا۔ وحید کے جانے کے بعد میرے والد نے دادا حضور سے کہا کہ اب تو آپ بتا دیں کہ وحید کون تھا کیونکہ وہ یہاں سے ہمیشہ ہمیشہ کیلئے چلا گیا ہے۔ دادا حضور نے کہا کہ وہ ایک جن تھا جو انسان کے روپ میں قرآن پاک حفظ کرنے آیا، وہ آسام کا رہنے والا تھا۔ میں نے پہلے اس لیے نہیں بتایا تھا کہ تمام لڑکے خوفزدہ ہو جائیں گے۔ جب میں نے مسجد میں اپنے دوستوں کو بتایا تو وہ سب بھی بہت حیران ہوئے، قاری صاحب کو پتہ چلا تو انہوں نے پہلے حیرت کا اظہار کیا اور پھر ناراض ہوئے کہ مجھے آپ کے دادا نے کیوں نہیں بتایا۔ وہ میرے دادا کے پاس گئے اور کہنے لگے کہ مولانا صاحب آپ نے مجھے کیوں نہیں بتایا تھا کہ وحید ایک جن ہے۔ دادا حضور نے کہا کہ قاری صاحب آپ نے معلوم کر کے کیا کرنا تھا۔ قاری صاحب کہنے لگے کہ وہ جن تھا میں اس سے بہت سے کام لے سکتا تھا، اس سے بہت سی دولت منگوا لیتا اور امیر ہو جاتا۔ قاری صاحب میرے دادا کے پیچھے پڑ گئے کہ مجھے جن قابو کرنے کا عمل سکھائیں۔ دادا نے انکار کر دیا مگر قاری صاحب روز آجاتے اور بار بار یہی تقاضا کرتے مگر دادا ہر بار انکار کر دیتے۔ قاری صاحب نے کہیں سے جن قابو کرنے کی کتاب حاصل کر لی اور اس سے عملیات کرنے شروع کر دیئے۔ ایک دن نماز فجر کے وقت قاری صاحب حجرے سے باہر نہ آئے تو سب کو خاصی تشویش ہوئی۔ دادا حضور اور دیگر نمازیوں نے دروازہ کھٹکھٹایا تو اندر سے کوئی جواب نہ آیا۔ ایک لڑکے کو روشن دان پر چڑھایا تو وہ

(بقیہ: صفحہ نمبر 38)

(بقیہ: کامیاب ازدواجی زندگی کے دس راز)

سے آگاہ ہوتے ہیں۔ ضمیر ہمیں ملامت کرتا ہے۔ گناہ کا احساس ہم پر چھایا رہتا ہے۔ (8) شادی الزام نہیں دیتی: شادی سے پہلے اپنی غلطیوں کا خمیازہ عموماً صرف ہم کو بھگتنا پڑتا ہے لیکن اگر شادی کے بعد ہمارا رویہ ٹھیک نہ ہو تو ہم میں سے اکثر لوگ اپنے ساتھی کو الزام دینا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ''میں خوش نہیں ہوں اور اس کا سبب تم ہو۔'' خود کو حالات کا ذمہ دار ٹھہرانے کے بجائے ہم آسانی سے اپنے ساتھی کو الزام دینے لگتے ہیں۔ یہ انداز غلط ہے۔ الزام آرائی کے اس جال سے دور رہیے۔ اپنے حالات کے بارے میں جس قدر ذمہ داری آپ خود قبول کریں گے، اسی قدر آپ اور آپ کا ساتھی مطمئن اور مسرور رہے گا۔ (9) شادی بے لوث ہوتی ہے: بے ساختہ خلوص محبت کا راز ہے۔ شادی تقاضا کرتی ہے کہ ہم اپنی ضرورتیں روک کر اپنے ساتھی کی ضرورتیں پوری کریں۔ ہر حال میں اس اصول پر عمل کرنا ضروری نہیں، مگر عمومی رویہ یہی ہونا چاہیے۔ جب آپ کسی کو کچھ دیتے ہیں تو وہ بھی آپ کا دامن بھرنے پر آمادہ ہوتا ہے تاہم اس معاملے میں ایک احتیاط ضروری ہے۔ کسی کو اس ارادے سے کچھ نہ دیجئے کہ وہ بھی بدلے میں آپ کو کچھ دے گا۔ سب سے زیادہ مسرت انگیز شادیاں وہ ہوتی ہیں جن میں میاں بیوی خود غرضی کے کسی احساس کے بغیر ایک دوسرے کی ضرورتیں پوری کرتے ہیں۔ (10) محبت معاف کر دیتی ہے: مسرور زندگی بسر کرنے والے میاں بیوی کے درمیان بھی کبھی نہ کبھی تلخیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کوئی انہونی بات نہیں۔ جب اس قسم کی صورت حال پیدا ہوتی ہے تو پھر ہم ہی دل میں کدورتیں اکٹھی کرتے رہتے ہیں لیکن محبت کا تقاضا یہ ہوتا ہے کہ درگزر سے کام لیا جائے۔ بات دل میں نہ رکھی جائے۔ معاف کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ محض ظاہری برتاؤ درست کر لیا جائے مگر دل میں کدورت رہنے دی جائے۔ معاف کرنے کا مطلب یہ ہے کہ دوسرے کی غلطی کو دل کی گہرائیوں سے فراموش کر دیا جائے۔ باہمی رشتے کی صحت مند نشوونما کیلئے یہ طرز عمل نہایت ضروری ہے۔ آخری تجزیے میں محبت کا اہم ترین اصول یہ ہے کہ اپنے جیون ساتھی اور خود اپنے ساتھ ایسا سلوک کیا جائے جس سے آپ کی اپنی قدر و قیمت، وقار اور ساکھ میں اضافہ ہو۔

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

لمحوں میں نیکیوں کی برسات

نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو بندہ استغفار کو لازم پکڑ لے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے ہر تنگی اور مشکل سے نکلنے اور رہائی پانے کا راستہ بنا دے گا، اس کی ہر فکر اور ہر پریشانی کو دور کر کے کشادگی عطا فرما دے گا اور اس کو ان طریقوں سے رزق دے گا جن کا اس کو خیال و گمان بھی نہ ہوگا۔

(حافظ محمد رضوان، خانیوال روڈ، ملتان)

☆ حضرت مولانا احمد علی لاہوری رحمتہ اللہ علیہ فرماتے تھے جن الفاظ میں نبی کریمؐ نے اللہ تعالیٰ کو یاد فرمایا ہے ان الفاظ سے بہتر اور کوئی الفاظ یادالٰہی کیلئے موزوں اور محبوب بارگاہ الٰہی نہیں ہوسکتے۔ احادیث میں ایسی بہت سی دعائیں آئی ہیں۔

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا دو کلمے زبان پر ہلکے پھلکے لیکن میزان اعمال میں بڑے بھاری اور اللہ مہربان کو بہت پیارے ہیں۔ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ۔ (بخاری شریف عن ابی ہریرہؓ)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس نے روزانہ سو مرتبہ کہا سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ اس کے گناہ معاف کر دیئے جائیں گے۔ اگرچہ کثرت میں سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔ (بخاری شریف)

☆ نبی کریم ﷺ ایک ایسے درخت کے پاس سے گزرے جس کے پتے سوکھ چکے تھے۔ آپؐ نے اس پر اپنا عصائے مبارک مارا تو اس کے پتے جھڑ پڑے پھر آپؐ نے فرمایا کہ یہ کلمے سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ بندے کے گناہوں کو اس طرح جھاڑ دیتے ہیں جس طرح تم نے اس درخت کے پتے دیکھے۔ (ترمذی شریف عن انسؓ)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ پڑھے یہ اس کیلئے ننانوے امراض کی دوا ہوگی جن میں سب سے چھوٹا مرض غم ہے۔ (حاکم عن ابی ہریرہؓ)

☆ روزانہ ایک تسبیح اس کی پڑھی جائے تو اللہ کی عظمت دل میں بڑھتی ہے اور نعمتوں میں اضافہ ہوجاتا ہے سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ وَلَاحَوْلَ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ۔ (اللہ تعالیٰ پاک ہے سب تعریف اللہ تعالیٰ ہی کیلئے ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں۔ اللہ تعالیٰ سب سے بڑا ہے۔ اللہ کی حفاظت کے بغیر کوئی گناہ سے نہیں بچ سکتا اور اس کی مدد کے بغیر کوئی کسی قسم کی نیکی نہیں کرسکتا)۔

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس بندے نے ان الفاظ کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے حضور توبہ واستغفار کی اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْہِ تو وہ بندہ ضرور بخش دیا جائے گا اگرچہ اس نے میدان جنگ سے بھاگنے کا گناہ کیا ہو۔ (ترمذی عن زیدؓ)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو بندہ استغفار کو لازم پکڑ لے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے ہر تنگی اور مشکل سے نکلنے اور رہائی پانے کا راستہ بنا دے گا اور اس کی ہر فکر اور ہر پریشانی کو دور کر کے کشادگی عطا فرما دے گا اور اس کو ان طریقوں سے رزق دے گا جن کا اس کو خیال و گمان بھی نہ ہوگا۔ (ابن ماجہ عن عبداللہ بن عباسؓ)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کیا میں تم کو اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم نہ بتا دوں جس کے ذریعے دعا کی جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ قبول فرماتا ہے اور اللہ تعالیٰ سے سوال کیا جاتا ہے تو پورا فرماتا ہے۔ یہ وہ دعا ہے جس کے ذریعے یونسؑ نے اللہ تعالیٰ کو تین تاریکیوں (رات کی تاریکی، سمندر کی تاریکی، اور مچھلی کے پیٹ کی تاریکی) میں پکارا تھا۔ وہ الفاظ یہ ہیں لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ۔ (حاکم)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا بے شک قیامت میں لوگوں میں سب سے زیادہ مجھ سے قریب وہ شخص ہوگا جو سب سے زیادہ مجھ پر درود بھیجے گا۔ (ترمذی عن ابن مسعودؓ)

☆ کوئی سا بھی درود شریف یا اس درود شریف اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ۔ (یااللہ درود وسلام اور برکت نازل فرمایئے حضرت محمد ﷺ اور آپ کی اولاد واصحاب پر) کی کم از کم تین تسبیح پڑھی جائیں اور زیادہ جتنا بھی ہوسکے وہ بھی کم ہی ہے۔

نوجوانوں اور عورتوں کیلئے

ماہواری گرمی کی وجہ سے زیادہ آئے تو یہ علاج کریں۔ الائچی خورد 1 چھٹانک، زیرہ سفید 1 چھٹانک، دونوں کو یکجان کر کے سفوف بنالیں اور 1 ڈبہ چھوٹا گلوکوز سفید ان میں ملالیں۔ 1 چمچ صبح وشام عورت حیض کے بعد استعمال کرے انشاء اللہ شفا ہوگی۔ نوٹ: یہ گرمی کا نسخہ ہے اسے سردی میں استعمال نہ کریں۔ یہی دوائی دل کی گھبراہٹ، دھڑکن اور نوجوانوں کے مثانے کی گرمی کیلئے بھی ہے۔ (محمد یونس بھٹی، کالاباغ)

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 36

(ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

جب کفار مکہ کا سلسلہ ایذارسانی کسی طرح ختم ہوتا نظر نہ آیا تو مظلوم صحابہؓ میں سے حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ، سعد بن ابی وقاصؓ، قدامہ بن مظعونؓ، مقداد بن اسودؓ اور چند دوسرے اخیار رضی اللہ عنہم نے آستانِ نبوت میں حاضر ہوکر التماس کی یارسول اللہؐ! جب ہم مشرک تھے تو سب ہمارا اعزاز واکرام کرتے تھے اور ہماری طرف کوئی نظر اٹھا کر بھی نہیں دیکھ سکتا تھا لیکن جب سے ہم نے دین حق کی پیروی اختیار کی ہے ہمیں سخت ایذائیں دی جاتی ہیں اور ہماری سخت تحقیر ہوتی ہے۔ اس لیے اگر حکم ہو تو ہم بھی اشرار اور معاندین سے نمٹ لیا کریں۔ شفیقِ انام ﷺ نے فرمایا مجھے تو یہی حکم ہے کہ ان کی خطاؤں کو معاف کروں پس صبر کرو اور کسی پر ہاتھ نہ اٹھاؤ اور اگر کوئی زیادتی کرے تو اس کو معاف کردو۔ الغرض آپؐ نے کسی طرح انتقام کی اجازت نہ دی (نسائی)

قابو پانے کے بعد معاف کر دینے کی تلقین: حضرت سلمہ بن اکوع صحابیؓ کا بیان ہے کہ میں مدینۃ الرسول ﷺ سے غابہ کی طرف جارہا تھا جب پہاڑی پر پہنچا تو مجھے عبدالرحمٰن بن عوفؓ کا ایک غلام ملا۔ میں نے پوچھا تم یہاں کہاں؟ اس نے کہا قزاق پیغمبر خدا ﷺ کی اونٹنی لے گئے ہیں اور میں ان کی تلاش میں آیا ہوں۔ میں نے پوچھا کون لوگ لے گئے ہیں؟ غلام نے کہا غطفان اور فزارہ کے آدمی۔ یہ سن کر میں تین مرتبہ بلند آواز سے چلایا 'ہم صبح کے وقت لٹ گئے'، اس کے بعد میں غلام کی نشاندہی پر دوڑا اور ان کو جالیا۔ حضرت سلمہؓ کا بیان ہے کہ میں نے یہ رجز پڑھتے ہوئے ڈاکوؤں پر تیر باری شروع کردی: 'میں اکوع کا بیٹا ہوں، اور آج کا دن دشمنوں کی ہلاکت کا دن ہے'، ڈاکو تیر باری کی تاب نہ لاکر بھاگ کھڑے ہوئے۔ میں نے اونٹنی لی اور اس کو ہانک کر واپس لایا۔ راستہ میں حضور سرور کون و مکان ﷺ ملے۔ میں نے کہا یارسول اللہ ﷺ! اس سے پیشتر کہ قزاق اس کا دودھ پی سکیں، میں نے اونٹنی واپس لے لی۔ اب چند آدمیوں کو ان کے تعاقب میں بھیج دیجئے کہ ان کو گرفتار کر لائیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا اے ابن اکوع! جب تم دشمن پر قابو پاؤ تو اس کو معاف کردیا کرو (بخاری)

بچوں کی کمزوری کیلئے: سنگترے کا رس شہد میں ہموزن ملا کر دن میں تین بار بچے کو کم از کم 3 ماہ تک پلائیں۔

صحرا میں معذور لومڑی کا رزق

علیم خان، بہاولپور

سب نے یک زبان ہو کر کہا کہ بے شک رزق اللہ تعالیٰ پہنچاتا ہے اور رزق کے نظام اسی اللہ پاک کے پاس ہیں جس کو چاہے اور جہاں سے چاہے رزق پہنچائے۔ مگر ہم انسان اس بات کو نہیں سمجھتے۔ ہرن تو نہ ملا مگر اللہ پاک نے ایسا نظارہ دکھایا جو مدتوں یاد رکھا جائیگا۔

انسان بھول جاتا ہے کہ رزق اللہ تعالیٰ نے اپنے ذمے لیا ہوا ہے۔ اللہ تعالیٰ کائنات کی مخلوق کو رزق دیتا ہے، ہم کہہ تو دیتے ہیں مگر ہمارا ایمان اتنا پختہ نہیں ہے۔ ہمیں کائنات کی وسعت کا اندازہ نہیں ہے اور نہ ہی رزق کی وسعت کا اندازہ ہے کہ زمین کے اوپر چرند، پرند، انسان، پانی میں مخلوق کو اللہ رزق دے رہا ہے اور پانی میں مخلوق خشکی کی مخلوق سے تین گنا زیادہ ہے۔ زیر زمین مخلوق کو بھی رزق مل رہا ہے مگر ہماری آنکھیں، عقل اس تک رسائی نہیں کرسکتی جبکہ ہم نے صرف عقل کو ہی معیار بنالیا ہے مگر ایسا درست نہیں ہے۔

یہ ایک ایسا واقعہ ہے کہ جس کو عقل تسلیم کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتی۔ یہ سچا واقعہ ایک شکاری نے سنایا کہ روہی میں ہرن کے شکار کا پروگرام بنا اور شکار کے دوران ایسے ایسے واقعات پیش آتے ہیں کہ جو برسوں یاد رہتے ہیں۔ ویسے تو ہرن کے شکار پر جاتے رہتے تھے اور وہاں شکار اور شکاری کے درمیان آنکھ مچولی جاری رہتی ہے۔ اس دن ہرن کے شکار میں کافی آگے نکل گئے۔ ایک جیپ تھی جس میں ہم سوار تھے جبکہ دوسری جیپ پر سامان اور فالتو تیل تھا۔ آبادی ختم ہوگئی۔ ''ڈاہر'' شروع ہوگیا۔ زندگی کے تمام آثار ختم ہوتے جارہے تھے مگر شکار نظر نہیں آرہا تھا کہیں کوئی پرندہ، جانور نہیں تھا۔ حد نظر تک روہی تھی اور ہوا چل رہی تھی اور عجیب سی آوازیں آرہی تھیں اور اوپر تا حد نظر آسمان تھا کہ اچانک ایک ہرن نظر آگیا سب میں خوشی کی لہر دوڑ گئی کہ شکار نظر آگیا ہے اور ہرن کے پیچھے جیپ لگادی۔ ڈرائیور اتنا پختہ تھا کہ چاہے راستہ جیسا بھی ہو وہ جیپ کو شکار تک لے جاتا تھا۔ ہرن نظر آنے کے بعد اس نے تعاقب شروع کردیا۔ کوئی درخت، کوئی اوٹ نہیں تھی۔ مگر ہرن نظروں سے ایسا اوجھل ہوا کہ اس کا نام ونشان تک نہیں تھا جس سمت ہرن بھاگا تھا وہاں بھی کوئی اوٹ نہیں تھی مگر ہرن غائب۔ اب کچھ پریشانی لاحق ہوئی کہ یاالٰہی ماجرا کیا ہے؟ جب شکار کا بھوت اترا تو دیکھا کہ ہم تو باڈر کے قریب پہنچ چکے ہیں اور پھر اچانک ایک ایسا منظر دیکھا جسے دیکھ کر سب ہی اللہ کی نعمتوں کے معترف ہوگئے۔ کیا دیکھتے ہیں۔ بیابان، لق و دوق صحرا میں ایک معذور لومڑی پڑی ہوئی ہے جس کی چاروں ٹانگیں ٹوٹی ہوئی تھیں اور کمر بھی ٹوٹی ہوئی تھی۔ لومڑی چلنے پھرنے سے معذور تھی بلکہ ایک قدم بھی نہیں سرک سکتی تھی اور سب سے زیادہ حیران کن بات یہ تھی کہ وہ بالکل تازہ شکار کیا ہوا گوشت کھا رہی تھی اور خون رس رہا تھا۔ جیسے ابھی ابھی چند سیکنڈ پہلے اس تک شکار پہنچایا گیا ہے۔ حالانکہ تمام شکاری حضرات ابھی ابھی ہرن کا تعاقب کرتے ہوئے فل سپیڈ جیپ کے ذریعے وہاں پہنچے تھے اور کوئی پرندہ، عقاب بھی نظر نہیں آیا تھا جو شکار لے کر آیا ہو۔ سب نے بے ساختہ کہا کہ بے شک رزق اللہ تعالیٰ پہنچاتا ہے اور رزق کا نظام اسی اللہ پاک کے پاس ہے جس کو چاہے اور جہاں سے چاہے رزق پہنچائے۔ مگر ہم انسان اس بات کو نہیں سمجھتے۔ ہرن تو نہ ملا مگر اللہ پاک نے ایسا نظارہ دکھایا جو مدتوں یاد رکھا جائے گا۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ نیز آپ کے پاس کتب، رسالے، میگزین وغیرہ ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور مخلوق ان سے فائدہ حاصل کرے تو یہ رسائل وکتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں۔ ورنہ اطلاع کریں، منگوانے کا انتظام ہم خود کرلیں گے۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتب ارسال نہ فرمائیں۔ (ادارہ)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد وخواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل ومعاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین وحضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر صفحے کے ایک طرف مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

تسنیم انجم، مردان۔ اعجاز احمد، لیہ۔ حلیمہ طاہر، نمرہ طاہر، محمد عمر طاہر۔ رضوانہ صفدر، گجرات۔ جاوید مرتضٰے، ملتان۔ عذرا بی بی، عارف والا۔ اکمل ریحان، سرگودھا۔ احمد گل، لاہور۔ شمشاد، مانسہرہ۔ حافظ عمران، لاہور۔ محمد نوید، فیصل آباد۔ محمد اسلم شاد، لاہور۔ سید واجد حسین بخاری، احمد پور شرقیہ۔ شبانہ تنویر، اسلام آباد۔ محمد احسن، لاہور۔ انیلہ رشید الدین ڈار، گوجرانوالہ۔ محمد زبیر، سوڈان۔ صبیحہ اسلم، لاہور۔ غلام مرتضٰی، پنوں عاقل سندھ۔ فوزیہ نصرت، ملتان۔ اصغر، محمد طیب، لاہور۔ ہمشیرہ عمران، کراچی۔ اویس احمد، راولپنڈی۔ شاہینہ، واہ کینٹ۔ شاہین، ملتان۔ تسلیم خان، پشاور۔ جاوید مرتضٰی، ملتان۔ تنویر امجد قریشی، اسلام آباد۔ محمد اکرام، منڈی بہاؤالدین۔ نور رحمٰن، پشاور۔ نصرت شاہ، ملتان۔ محمد اسلم خان، منڈی بہاؤالدین۔ شمیم بانو، واہ کینٹ۔ نذیر احمد قریشی، ملتان۔ طیب، اصغر، لاہور۔ احتشام الحق، کراچی۔ نگہت یاسمین، ٹیکسلا۔ فیض احمد فریدی، لاہور۔ سلیمان، لاہور۔ قمر عباس، ڈاکٹر ہسپتال لاہور۔ عائشہ، عبیداللہ، محمد احمد، خدیجہ، قرأۃ العین، انارکلی، لاہور۔ عبداللہ، محمد احمد، لاہور۔ کاشف، سمہ سٹہ بہاولپور۔ انجم احسن، لاہور۔ ریحانہ ابرار۔ طٰحہ، گجرات۔ محمد مدثر درانی، لاہور۔ فہمید علی، علی پور۔ محمد بوٹا، گوجرانوالہ۔ فرید شہزاد، لائلپور۔ شاہد علی، پشاور۔ فدا حسین، جڑانوالہ۔ محمد خالد محمود، لاہور۔ محمد صائم، لاہور۔ مسز عثمان، لاہور۔ محمد عمران شہزاد، فیصل آباد۔ مسز خانم، برطانیہ۔ فرحان حامد، انیلہ حامد، پاکپتن۔ وقاص احمد، اقبال ٹاؤن۔ ناصر محمود، شنکیاری۔ سبحان اللہ خان، کراچی۔ جنید علی، مانسہرہ۔ آفرین انیلہ، نیوزی لینڈ۔ محترمہ آمنہ، لاہور۔ قاسم علی، بہاولپور۔ محمد اقبال، گجرات۔ انعم طاہر، فیصل آباد۔ زوار خان، انڈیا۔ محمد ضرار احمد، لاہور۔ محمد طیب' لاہور۔ فواذ کوٹ رادھا کشن۔ وسیم احمد صدیقی' کویت۔

آپ کا خواب اور تعبیر

بلند مقام

میں اکثر ایک ہی خواب دیکھتی ہوں کہ جیسے میری آنکھوں کے سامنے بہت تیزی سے کسی نے فلم چلادی ہو۔ پہاڑ، بڑے بڑے سمندر، چھوٹے دریا، ہرے بھرے درخت اس تیزی سے گزرتے ہیں کہ مجھے ڈر لگتا ہے۔ سمندر کو دیکھتے دیکھتے تقریباً پانچ، دس منٹ ہو جاتے ہیں۔ آنکھیں کھولنا چاہوں تب بھی نہیں کھلتیں۔ تعبیر بتائیں (شاہدہ اکبر، راولپنڈی)

تعبیر: پریشانی کی ضرورت نہیں دنیا میں بلند مقام حاصل ہوگا جس شے کی خواہش کروگی کچھ مشکل کے بعد حاصل ہو جائے گی۔ فتوحات قدم چومیں گی مگر نماز اور اعمال کی پابندی ضروری ہے سستی نہ کی جائے۔

بیٹے کی بیماری

میں نے دیکھا کہ میں اپنی بڑی بہن کے ساتھ ٹرین کے ڈبے میں بیٹھی ہوئی ہوں کچھ اور مسافر بھی ڈبے میں سوار ہیں۔ ہماری برتھ کے پیچھے میرے بڑے کزن اور میرا بیٹا بیٹھا ہوا ہے۔ ہماری ٹرین دریا عبور کر رہی ہے۔ دریا کا پانی گدلا ہے۔ ہم لوگ فکرمند سے بیٹھے ہیں۔ اتنی دیر میں ٹرین چھوٹے سے پل یعنی اونچائی سے گزرتے ہوئے ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ میں سب لوگوں سے کہتی ہوں۔ بسم اللہ اور کلمہ پڑھیں۔ پھر ٹرین سیدھی ہو جاتی ہے اور آگے بڑھ جاتی ہے۔ اتنے میں ایک لڑکی ہمارے لیے بیٹھے پکوان لاتی ہے۔ ہم دونوں بہنیں کھانے لگ جاتی ہیں۔ میں باجی سے کہتی ہوں کہ بھائی جان یعنی کزن کو بھی کھانے کو دیں۔ وہ تھوڑا سا ٹکڑا توڑ کر دیتی ہیں جو میں انہیں دے دیتی ہوں۔ اتنے میں میری نظر اپنے بیٹے پر پڑتی ہے وہ زاروقطار رو رہا ہے میں اسے پاس بلا کر چپ کراتی ہوں، آنسو صاف کرتی ہوں اور مجھے ایسا معلوم ہو رہا تھا کہ میں کلمہ شریف پڑھنا چاہتی ہوں۔ پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (مسز شازیہ حنیف، ہری پور)

تعبیر: عنقریب مالی پریشانی اور بیٹے کی بیماری دور ہوگی۔ عمر دراز ہوگی، اگر کسی کا کوئی قرض ادا کرنا ہو تو اس کو ادا کرنے کی جلد کوشش کریں روزانہ ایک ہزار مرتبہ اَلْبَاقِی پڑھ لیا کریں انشاء اللہ تمام مصائب دور ہو جائیں گے۔

اولاد کی نعمت

میں نے دیکھا کہ میری گود میں کسی اور کا بچہ کھیل رہا ہے۔ وہ بہت پیار کرتا ہے میں بھی اسے پیار کرتی ہوں وہ اپنی والدہ کو چھوڑ کر میری گود میں آجاتا ہے۔ ساتھ میں بہت سارے کھانے بھی ہوتے ہیں۔ میں ساتھ ہی کھانا بھی کھا رہی ہوں۔ کبھی دیکھتی ہوں کہ کھانے کے بجائے فروٹ ہے۔ وہ بھی کھا رہی ہوں اور بچے کو پیار بھی کر رہی ہوں۔ ہر خواب میں ایک نیا بچہ نظر آتا ہے وہ تقریباً 7 یا 8 مہینے کا ہوتا ہے آپ کو یہ بھی بتاؤں کہ مجھے بچے بہت پسند ہیں، بہت پیار کرتی ہوں۔ (تحسین شیخ، کراچی)

تعبیر: شادی کے بعد خوشیاں نصیب ہوں گی۔ اولاد کی نعمت ملے گی۔ نیک وصالح فرمانبردار بیٹا ہوگا جو مستقبل میں بڑا آدمی بنے گا۔ نماز کی پابندی کرتی رہیں۔ (واللہ اعلم)

سعادت منداولاد

میں نے دیکھا کہ میں اور میرا کزن ایک مزار پر جاتے ہیں میں نے سرخ رنگ کا سوٹ پہنا ہے اور میرے کزن نے ہلکا نیلے رنگ کا سوٹ پہنا ہوا ہے۔ میں نے گلاب کے پھول کی پتیاں پکڑی ہوئی ہیں۔ ہم وہاں جا کر فاتحہ پڑھتے ہیں اور دعا مانگتے ہیں۔ میں دیکھتی ہوں کہ ایک بزرگ ہستی جن کا نورانی چہرہ تھا۔ ان کے سامنے کچھ مرد اور عورتیں بیٹھی تھیں۔ میں جا کر سلام کرتی ہوں۔ میرے سر پر ہاتھ رکھ کر کہتے ہیں غم نہ کر تجھے سعادت منداولاد ملے گی اس کے ایک سال بعد میرے ہاں ایک بیٹا ہوتا ہے، چمکتی آنکھیں ہوتی ہیں اور سب مبارک دیتے ہیں۔ اس خواب میں دیکھا کہ ایک عورت جو چھ مہینے پہلے فوت ہو چکی ہے وہ بیٹھی ہوئی ہے میں اس کے پاس جاتی ہوں۔ وہ میری جھولی میں تین چار خربوزے ڈال دیتی ہے اور میں لے لیتی ہوں۔ میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ یہاں میں بتاتی جاؤں کہ ابھی میری شادی نہیں ہوئی۔ (آفرین حنا، وزیرآباد)

تعبیر: آپ کو انشاء اللہ خوشگوار ازدواجی زندگی نصیب ہوگی اور سعادت منداولاد عطا کی جائے گی بشرطیکہ آپ نیکی، تقویٰ کو اختیار کیے رکھیں اور اولیاء اللہ کی ارواح طیبہ کو ذکر و تلاوت کر کے ایصال ثواب کرتی رہیں۔ (واللہ اعلم)

نیک ہو جاؤ اور ایک اللہ کی ہو جاؤ

میں نے دیکھا کہ میں کسی بزرگ کو تلاش کر رہی ہوں اور مختلف لوگوں سے ان کا ٹھکانہ پوچھ رہی ہوں۔ سب لوگ مجھے یہی کہتے ہیں کہ وہ آپ کو فلاں فلاں مسجد میں ملیں گے آخر میں انہیں ڈھونڈتی ہوئی ایک چھوٹے سے کمرے میں داخل ہو جاتی ہوں۔ یہ جگہ دیکھنے میں ایک چھوٹے سے مزار کی سی مانند ہے جہاں ایک آٹھ سال کی بچی چھوٹے موٹے کاموں میں مصروف ہے وہ بزرگ مجھے یہاں بھی نظر نہیں آتے تو میں مایوس ہو کر کمرے کے دروازے سے نکل رہی ہوں تو اچانک کوئی میرا ہاتھ تھام لیتا ہے میں جب دیکھتی ہوں تو یہ وہی بزرگ ہیں جو سفید چادر اوڑھے ہوئے بیٹھے ہیں۔ انہوں نے سفید کرتا اور نیلا تہبند باندھا ہوا ہے۔ وہ مجھے بیٹھا لیتے ہیں۔ وہ میری طرف دیکھ کر مسلسل مسکرا رہے ہیں اور میرے سر پر پیار دے رہے ہیں اور یہ کہہ رہے ہیں کہ ''اب تم بڑی ہوگئی ہو'' وہ بات کم اور پیار زیادہ دے رہے ہیں کچھ دیر کے بعد وہ رخ بدل لیتے ہیں اور پھر خاموش ہو جاتے ہیں اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (فرح ناز، ساہیوال)

تعبیر: اللہ کے لطف و کرم سے آپ کو ان بزرگ کی روحانی توجہات سے نفع پہنچے گا اور آپ روشن مستقبل پائیں گی بشرطیکہ آپ نماز، روزہ، نیک اعمال کی سختی سے پابندی کریں کیونکہ ان بزرگوں کا آپ کو یہی اشارہ ہے کہ ''اب تم بڑی ہوگئی ہو'' اس لیے اب تم پر نماز، روزہ اور نیک اعمال کی پابندی فرض ہوگئی ہے اور برے افعال سے پرہیز کرنا لازم ہوگیا ہے ورنہ نامۂ اعمال اپنی غفلت سے سیاہ کر بیٹھوگی اس لیے نیک ہو جاؤ اور ایک اللہ کی ہو جاؤ۔ اللہ خوب نوازے گا۔ (واللہ اعلم)

جوڑوں کے درد کیلئے

ھوالشافی: 1 کلو مرغی کے پنجے لیں اس میں 2 کلو پانی ڈالیں تھوڑی مقدار میں سونف، کالی مرچ، لہسن، ادرک اور زیرہ ڈالیں، نمک حسب ذائقہ ڈالیں اور اس کو خوب پکائیں یہاں تک کہ پانی آدھا رہ جائے، اب سوپ تیار ہے۔ جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔ ایک گلاس روزانہ پینے سے انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ ایک ماہ استعمال کریں۔ (محمد فیصل، سکھر)

کتے کا حملہ: اگر راستہ میں کتا حملہ کرے یا شور مچادے تو فوراً اس آیت کریمہ کو پڑھ لے ''وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ'' (الکہف 18)

پُرسکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں

یادرکھیں! جتنا بھی کوئی بڑا انفسیاتی مریض ہو، یکسوئی کی مشقوں سے مکمل ٹھیک ہوسکتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کی یادداشت متاثر ہے تو وہ ٹھیک ہو جائے گی۔ اگر آپ کے چکر متاثر ہیں تو وہ ٹھیک ہو جائیں گے۔ (زاہدہ رحمان خان)

'چکر ہمارے دل کو کنٹرول کرتے ہیں' یہ بات یقیناً اکثر لوگوں کیلئے باعث حیرت ہوگی آپ اس طرح بھی کہہ سکتے ہیں کہ دل چکر کے نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ جب بھی ہمارے دل کو صدمہ پہنچے اور صدمے کو ہم اپنے اوپر طاری کر لیں تو ہمیں چکر آتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان کا جذباتی نظام زبان کے ذریعے دل سے جڑا ہے اور دل کے ذریعے چکر سے۔ شعور کے زیرتحت کام کرنے والے نظام میں چکر، نیند، چھینکیں، جمائی، یادداشت دل اور زبان آتے ہیں اور شعور کے یہ تمام نظام آپس میں لہروں کے ذریعے جڑے ہوئے ہیں۔ ان میں سے کسی بھی نظام میں تبدیلی واقع ہو جائے تو دوسرے نظام میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے۔ مثال کے طور پر کسی حساس انسان کو ذہنی یا دلی دھچکا لگے یا کسی مسلسل صدمے کی وجہ سے غم ہو یا کوئی بات یا مسئلہ یادداشت میں بار بار گھومے اور یادداشت سے بات نہ نکلے اور جب مریض اس شکایت سے جان چھڑانے کیلئے مختلف طریقے آزمائے تو اسے چکر آتے ہیں۔ اگر یہ حالت ذرا اور خراب ہو جائے تو نیند اڑ جاتی ہے یا نیند میں جھٹکے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کو ہوائی چیزوں یعنی جناتی چیزوں کا بھی سامنا کرنا پڑسکتا ہے لیکن اس معمولی سی بات کو لوگ زندگی کا روگ بنا لیتے ہیں۔

یکسوئی کی مشق: چکر ہماری نیند اور دل کو کنٹرول کرتے ہیں۔ جب کسی جذباتی کیفیت، غصہ یا جذباتی گفتگو یا جذباتی صدمے کی وجہ سے ہمارا شعور متاثر ہوتا ہے تو ہمیں معمولی سے چکر آتے ہیں۔ اس سے ہماری نیند متاثر نہیں ہوتی مگر یہ چکر اگر دائیں پیشانی سے بائیں پیشانی میں جا کر رک جائیں، چکر تو رک جائیں گے مگر نیند اڑ جائے گی تو اس کیلئے آپ مسلسل یکسوئی کی مشق کریں اور اتنی دیر تک کریں کہ دوبارہ چکر آئیں۔ یعنی لہریں پیشانی میں دوبارہ اپنی جگہ کی طرف جاتی ہوئی محسوس ہوں۔ جب یہ لہریں یکسوئی کی مشق سے متحرک ہو جائیں تو یکسوئی کی مشق اس وقت تک کرتے رہیں جب تک آپ کو نیند یا جمائی نہ آئے۔ اس طرح انشاء اللہ آپ کی نیند بحال ہو جائے گی۔

جب آپ کا چکر کا نظام متاثر ہوا تھا اور آپ کو چکر آئے تھے، چکر سے جو لہر متاثر ہوئی تھی، دوبارہ یکسوئی کی مشق سے واپس اپنی جگہ پہنچ گئی۔ لہٰذا آپ ایک دم مکمل نارمل حالت میں آجائیں گے۔ آپ نے فرق ملاحظہ کیا کہ انتشار سے جو چکر آئے تھے اور نیند اڑ گئی تھی اب مسلسل سکون کی مشق سے وہ لہر اپنی مقررہ جگہ پر آجائے گی اور مریض نارمل ہو جائے گا۔ خیال رکھیں کہ آپ مشق کرنے سے پہلے دائیں کروٹ ہی سوئیں۔ کبھی کبھار اتنی معمولی سی تبدیلی ہوگی کہ آپ اندازہ ہی نہ لگا سکیں گے۔ جس کی نشانی نارمل ہو جانا ہے۔ اگر آپ کا شعور متاثر ہے اور آپ کو اپنی مشق سے محسوس ہو کہ آپ کو کوئی فرق نہیں پڑا۔ تو اس کے باوجود آپ نے مشق کو نہیں چھوڑنا۔ جب تک تبدیلی نہ آئے یا نیند نہ آجائے یا ابکائیاں آئیں، یا چھینکیں آئیں' چاہے جتنا بھی ٹائم لگے' نیند آنے تک یہ مشقیں مسلسل جاری رکھیں۔ بے صبرے نہ ہوں، خود سے نہ بھاگیں۔ آپ کا کیا خیال ہے؟ چکر جو شعور کی کسی لہر کے متاثر ہونے سے آئے تھے۔ اگر ساتھ نیند بھی اڑ جائے تو کیا نیند کی گولیاں یا انجکشن اس نیند کو دوبارہ زبردستی واپس لا سکتے ہیں؟ ہرگز نہیں۔ بلکہ یہ لہریں مزید بکھر جائیں گی اور آپ کی باقی عمر دائمی نفسیاتی مریض کی طرح گزرے گی۔ اس کی مثال اس طرح ہے۔ جیسے کوئی زہریلی چیز کھالے اور معدہ ری ایکشن کرے اور آپ کو قے آئے اور آپ سختی سے منہ بند کر لیں کہ قے نہ آئے تو اس کا کیا رزلٹ ہوگا۔ کیا آپ قے روک پائیں گے؟ کیا قے ناک سے نہیں نکل آئے گی؟ اس طرح نفسیاتی مریض کے چکر کو دوائیوں سے دبا کر روکنے کی کوشش کی جائے جو شعور کے دوسرے نظاموں کو بھی متاثر کر دے۔ اگر دن میں آپ کی طبیعت خراب ہو جائے یا کسی فوتگی کی خبر سن کر، یا غصہ اور لڑائی کی وجہ سے طبیعت خراب ہو جائے تو اگر دن ہے تو لوگوں سے بات چیت کریں۔ ان کی بات توجہ سے سنیں اور مشق کریں۔ اگر رات ہے تو پہلے جتنا ممکن ہو سکے، مطالعہ کریں۔ پھر دائیں کروٹ لیٹ کر پہلے کلمے کی تسبیح کریں۔ چاہے کتنی ہی دیر کیوں نہ لگے۔ آپ نے ہمت نہیں ہارنی، چاہے صبح کیوں نہ ہو جائے۔ معمولی مریض تو جلد ٹھیک ہو جائے گا لیکن ہوسکتا ہے کہ آپ کی تبدیلی معمولی نہ ہو' زیادہ بڑی ہو۔ اس لیے زیادہ دیر لگے۔ یہ طریقہ ایمرجنسی نیند بحال کرنے کا ہے۔ آپ اپنی زندگی پر غور کریں۔ کوئی مسئلہ آپ کو ڈسٹرب کرتا ہو آپ کیلئے دردسر ہو تو ایسے مسائل کے حل کے بارے ایک فیصلہ کریں اور ان سے بچنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ بار بار مسائل کا شکار ہوتے ہیں اور آپ کی نیند اڑتی ہے تو آپ یکسوئی کی مشق سے اپنی نیند بحال کریں۔ اپنے مسائل کو کنٹرول کریں۔ ایسے مواقع پر آپ بیہوشی کے انجکشن کے سہارے نیند کے خواہاں ہوتے ہیں۔ یہ انجکشن یعنی بیہوشی کا انجکشن آپ کی زندگی کا آخری انجکشن بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ انجکشن آپ کے شعور کے نظام کو ایک دم تباہ کر دیتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ شعوری نظام میں دل بھی آتا ہے۔ لہٰذا بیہوشی کا انجکشن کبھی نہ لگوائیں۔ کم از کم ایک وقت کی نیند کی خاطر تو ہرگز نہیں کیونکہ نیند تو آپ کو یکسوئی کی مشقوں سے بھی مل جائے گی۔ اگر آپ کو نیند کی گولی سے نیند نہیں آئی تو پھر بیہوشی کے انجکشن سے بھی نہیں آئے گی۔ ادھر بیہوشی کا انجکشن آپ کی ڈسٹرب شعوری لہروں کو نیند دلانے کی کوشش کرے گا۔ ادھر آپ کے دل کو جھٹکے لگنے شروع ہو جائیں گے۔ اگر آپ بچ گئے تو آپ کی قسمت ورنہ موت سو فیصد آپ کی منتظر ہے۔ اپنے شعور کی متاثرہ لہروں کو سکون سے ٹھیک کریں۔ بس آپ نے مشقیں کرنی ہیں باقی کام خود شعور کر لے گا۔ یہاں میں وضاحت کردوں کہ شعور جو چھوٹی چھوٹی رنگ برنگی روشنی کی لہروں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ اتنا مضبوط ہوتا ہے کہ اگر آپ ہزار دفعہ بھی متاثر ہوں تو آپ کی لہروں کو کچھ نہیں ہوتا ہے یکسوئی کی مشقوں سے وہ ترتیب پا لیتی ہیں جبکہ بیہوشی کے انجکشن سے وہ بکھر جاتی ہیں کیونکہ پاورفل انجکشن مختلف سمت میں مسلسل طاقت لگا کر انہیں بکھیر دیتا ہے۔ جس سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

یادرکھیں! جتنا بھی کوئی بڑا انفسیاتی مریض ہو، یکسوئی کی مشقوں سے مکمل ٹھیک ہوسکتا ہے، مثلاً اگر آپ کی یادداشت متاثر ہے تو وہ ٹھیک ہو جائے گی، اگر آپ کے چکر متاثر ہیں تو وہ ٹھیک ہو جائیں گے' اگر آپ کی نیند متاثر ہے تو وہ ٹھیک ہو جائے گی۔ اگر آپ کو سونے پر جناتی یا ہوائی مخلوق سے واسطہ پڑتا ہے یا مخلوق محسوس ہوتی ہے تو وہ حالت ہمیشہ ہمیشہ کیلئے ٹھیک ہو جائے گی۔ اگر نیند میں جانے سے دل کو یا جسم کے کسی حصے کو جھٹکے لگتے ہیں تو وہ بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔

جیسے ہی ایک تکلیف ٹھیک ہو گی (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں۔اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

کیرا و نزلہ کے مریضوں کیلئے

میں گزشتہ چار سال سے ''کیرا'' کے مرض میں بتلا تھا۔ساری ساری رات چار پائی پر پاؤں لٹکا کر بیٹھا رہتا اور اپنی اس تکلیف کے باعث کئی بار روتا۔ بڑے بڑے ایم بی بی ایس حضرات سے دوائی لی۔سب نے الرجی بتائی اور مہنگی سے مہنگی دوائی دیتے رہے اور یہی حال ہومیو پیتھک ڈاکٹر حضرات کا رہا۔لیکن 5 مئی کو میں اپنے قریبی قصبہ شیخ فاضل کی ایک دکان سے سبزی خرید رہا تھا کہ میرا ایک شاگرد محمد اسلم جو کہ ایم بی بی ایس تو نہیں بہر حال دیہاتی ڈاکٹر ہے۔ یہاں میں یہ عرض کرتا چلوں کہ میں نے 39 سال محکمہ تعلیم میں بحیثیت ٹیچر سروس کی ہے۔یکم جنوری 2003ء سے 60 سالہ عمر کے تحت ریٹائر ہوا ہوں۔ بہر حال میرے اس شاگرد محمد اسلم نے میرا حال احوال پوچھا۔ میں نے اسے بتایا کہ شوگر تو رینڈم 155 ہے جو کہ کنٹرول ہے لیکن مجھے کیرے کی بے حد تکلیف ہے تو اس نے مجھے ایک دیسی نسخہ لکھ کر دیا۔ جو میں گزشتہ پندرہ دن سے استعمال کر رہا ہوں اور مجھے 60 فیصد فائدہ ہے۔چار سال کے بعد آج کل میں رات کو آرام کی نیند سوتا ہوں اور ہر وقت تھوکتے رہنے کی بُری عادت سے بھی نجات مل چکی ہے۔میں چاہتا ہوں کہ آپ کے مؤقر ماہنامہ کی وساطت سے یہ نسخہ ہر قاری تک پہنچ جائے اور اگر کوئی (کیرا۔ نزلہ) کا مریض ہو تو خدا اسے شفا بخشے۔نسخہ درج ذیل ہے۔

ہوالشافی: اسطخدوس 50 گرام، سونف 50 گرام، پستہ 50 گرام، مغز بادام مقشر 100 گرام ، چنے بریاں 100 گرام، مغز چہار 50 گرام، خشک دھنیا 50 گرام، خشخاش 50 گرام، الائچی خورد 20 تا 30 گرام۔

اگر مریض کو شوگر نہ ہو تو ذائقہ کیلئے کوزہ مصری 100 گرام ڈال لیں۔ان سب اشیاء کو الگ الگ کوٹ کر مکس کر لیں اور کھانا کھانے کے بعد صبح، دوپہر، شام ایک ایک چمچ ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔

دوسرا حصہ: فرائی پین میں ایک کپ پانی ڈال کر اس میں دو دانہ انجیر اور دو دانہ منقہ ڈال کر ابالیں جب آدھا کپ رہ جائے تو نیم گرم نوش فرمائیں لیکن یہ عمل رات کو سونے سے قبل کرنا ہے۔خدا کی ذات بڑی شفا بخشنے والی ہے اور میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر کسی کو ہر مرض سے شفا بخشے۔ جیسا کہ اس نے مجھ پر کرم کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں اس نسخہ کو ہر خاص و عام تک پہنچانا چاہتا ہوں۔ (دلشاد حسین شاہ)

تنگدستی انوکھے طریقے سے دور ہوئی

چند سال پہلے تک میں تنگدستی میں زندگی گزار رہا تھا۔اچھا بھلا کاروبار تھا۔ جو مختلف وجوہات کی بناء پر ختم ہو گیا۔سونے کو ہاتھ لگاتا تو مٹی بن جاتا۔صدقہ خیرات بھی کرتا رہا۔وظائف بھی پڑھتا رہا، مگر خاص فرق نہ پڑا۔کسی محفل میں جانا ہوا تو وہاں ایک بزرگ بھی بیٹھے ہوئے تھے۔ وہ کہنے لگے کہ کسی نے اللہ کا فضل حاصل کرنا ہو تو ایک انتہائی آسان نسخہ ہے۔کسی نے پوچھا کہ اللہ کے فضل سے کیا مراد ہے۔جواب ملا! جب اللہ تعالیٰ فضل فرماتے ہیں تو حالات یکسر بدل جاتے ہیں۔ آمدنی میں برکت بڑھتی ہے اور غیر محسوس انداز میں اخراجات کم ہو جاتے ہیں۔مقروض ہو تو اس جگہ سے مدد ملتی ہے جس کا وہم و گمان بھی نہ ہو۔وہ بزرگ نسخہ بتاتے ہوئے کہنے لگے۔

جب بھی دعا مانگنے لگیں تو اپنے یا اپنے اہل خانہ کیلئے کچھ بھی نہ مانگا جائے اور بڑے خشوع و خضوع کے ساتھ اپنے دشمنوں اور حسد کرنے والوں کیلئے دعا مانگیں۔ جن لوگوں نے نقصان پہنچایا ہو، تہمتیں لگائی ہوں، تذلیل کی ہو، ان سب کی پچھلی خطائیں معاف کر کے ان کیلئے خیر و برکت، خوشحالی اور سکون کی دعائیں مانگی جائیں۔ان لوگوں کے حق میں دعا قبول ہو یا نہ ہو، آپ کے رزق میں اس قدر اضافہ ہو جائے گا کہ سنبھال نہ سکیں گے۔

پھر وہ صاحب کہنے لگے کہ میں نے پہلی بار عشاء کی نماز کے بعد اس کا تجربہ کیا۔ میرے دشمنوں اور ناپسندیدہ افراد کی ایک لمبی فہرست تھی۔ پہلی بار تو ان کیلئے دعا مانگتے ہوئے میری زبان اٹک گئی۔ آہستہ آہستہ میں ان کیلئے دعا مانگنے تو لگ گیا مگر پہلے اپنے اور اہل خانہ کے معاملات نمٹا کر رسماً ان کے نام آخر میں لے لیتا۔ آخر ایک دن میں نے پوری توجہ کے ساتھ نماز پڑھی اور تلاوت کی۔ پھر اپنے مخالفوں کیلئے پوری سچائی سے دعا کی۔ یقین کریں صرف ایک ہی ہفتے میں میرے حالات بدلنا شروع ہو گئے۔آج تک سمجھ نہیں آیا کہ ایسا کیسے ہوا۔مگر جو لوگ پہلے میرا فون سننا پسند نہیں کرتے تھے وہ آرڈر لیکر گھر پہنچنے لگے۔ایک سال کے اندر مختلف ممالک میں کام شروع ہو گیا۔ اللہ کا فضل شامل (میرے ساتھ) ہو چکا تھا۔مٹی کو ہاتھ لگاتا تو سونا بن جاتی۔ اس وقت کروڑوں کا بزنس ہے۔ میرے دل میں نفرت، کینہ و بغض نام کی کوئی چیز باقی نہیں رہی۔ زہر نکل جانے سے میں خود کو بہت آسودہ محسوس کرتا ہوں۔ جو چاہے تجربہ کر کے دیکھ لے۔ مجھے یقین ہے کہ اللہ کا فضل اس کے ساتھ بھی شامل ہو جائے گا۔ (صفدر علی)

نگاہ ولی کی تاثیر

میری امی جان کے دادا جی اپنے زمانے کے بہت نامور چور تھے۔انہوں نے انگریز کے دور میں تقریباً ایک سال دہلی جیل کاٹی۔ ان کے ابا جان یعنی امی جی کے پڑدادا جی انہیں بڑا سمجھاتے کہ چوری نہ کیا کرو لیکن وہ باز نہیں آتے تھے۔ایک دفعہ ایک اللہ والے محمد صدیق رحمتہ اللہ علیہ کہیں پڑدادا جی کو ملے۔ پڑدادا جی نے کہا کہ میرا بیٹا چوری نہیں چھوڑتا۔انہوں نے فرمایا میں نے ابھی رکنا نہیں اس کو باہر لے کر آؤ۔ جب دادا جی تشریف لائے تو ان بزرگ نے کہا کہ مجھے تھوڑا آگے تک چھوڑ آؤ۔ وہ چھوڑنے گئے تو حضرت جی نے پوچھا کہ تم چوری کیوں کرتے ہو؟ دادا جی نے کہا کہ چھوٹے بہن بھائی ہیں، ان کا پیٹ پالنا ہوتا ہے۔حضرت جی نے فرمایا! میں آپ کا روزانہ خرچ تقریباً پانچ روپے لگا دیتا ہوں لیکن چوری نہ کرو۔تو دادا جی نے کہا کہ حضرت مجھ سے چھوٹتی نہیں۔ حضرت نے فرمایا کہ اب کے بعد تو نے چوری نہیں کرنی اور آئندہ آپ کو کچھ نہیں ملے گا اور ایسا ہی ہوا۔اس کے بعد جب وہ چور ساتھیوں کے ساتھ جاتے تو کوئی پتھر پھینک دیتا اس سے مالک جاگ جاتا اور وہ بھاگ جاتے۔اس کے بعد انہوں نے چوری سے سچی توبہ کر لی اور جتنا مال لوٹا ہوا تھا وہ اپنے مال سے واپس کیا اور بہت اللہ والے بنے۔اور باقی زندگی اللہ اللہ کرنے میں گزاری۔ (فاروق ریحان)

بلیوں کی خدمت......ایک توجہ طلب پہلو

محترم جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب! ماہنامہ ''عبقری'' کے پچھلے شمارے پڑھتے ہوئے مارچ 2008ء کے شمارے

میں آپ کا بلیوں کی خدمت کے متعلق اداریہ پڑھا۔ آپ نے یہ بالکل درست لکھا ہے کہ بلیوں کی خدمت کرنے اور ان کی تکلیف دور کرنے سے اللہ پاک مدد فرماتے ہیں۔ آپ کا اداریہ پڑھ کر یقیناً کافی خواتین وحضرات نے بلیوں کو دودھ پلانا شروع کر دیا ہوگا۔ مگر یہاں میں چند باتوں کی طرف معذرت کے ساتھ آپ کی توجہ دلانا چاہتی ہوں۔ (1) وہی لوگ جو بلیوں کو اتنی محبت اور ہمدردی سے دودھ پلاتے ہیں ان کے اپنے گھروں میں بوڑھے اور ضعیف والدین اور ساس، سسر ہوتے ہیں جن کیلئے کسی کے پاس ایک پیالی دودھ پلانے کو نہیں۔ اگر پلاتے بھی ہیں تو انتہائی ناگواری سے اور مصیبت سمجھ کر پلاتے ہیں۔ (2) ہمارے اپنے گھروں میں (اکثر گھروں میں) غریب ماسیاں اور عورتیں کام کرنے آتی ہیں کئی دفعہ ان کے یہاں ولادت ہوتی ہے اور وہ گھر میں نومولود بچے کو چھوڑ کر آتی ہیں۔ کبھی اگر کوئی بیگم یا صاحب اجازت دے دیں تو بچے کو بھی لے آتی ہیں۔ ہم جو بلیوں کو اتنی محبت سے دودھ دیتے ہیں ہمارے پاس ان غریبوں یا ان کے بچوں کیلئے عمر بھر ایک پیالی دودھ پلانے کو نہیں ہوتا۔ بلیوں کو دودھ ضرور پلایئے۔ مگر ذرا اس طرف بھی دھیان کر لیا جائے تو رب کریم انشاء اللہ ہمارے گھروں میں دودھ کی نہریں بہادے گا۔ (مسز ارشد حسین، گلشن اقبال، کراچی)

(ایڈیٹر صاحب: آپ کی بات بالکل بجا ہے امید ہے قارئین اس طرف بھی توجہ فرمائیں گے ورنہ جانوروں کی خدمت بھی دین ہے)

کسی بھی مصیبت کیلئے

(1) کوئی بھی مصیبت یا دکھ تکلیف ہو، اچھی طرح وضو کر کے اوّل وآخر درود شریف "سورۃ الرحمان" پارہ 27۔ گیارہ بار پڑھ کر دعا کریں۔ (2) "یَاقَادِرُ" مشکل آسان کرنے کیلئے مجرب ہے۔ لہٰذا جب کسی کو کوئی مشکل پیش آجائے تو اسے چاہیے کہ اس کو کثرت سے پڑھے اور جب تک مشکل حل نہ ہو اس کا ورد رکھے۔ (3) "یَامُقْتَدِرُ" جب ایسی مشکل آجائے کہ اپنے بیگانے سب ساتھ چھوڑ دیں تو اس اسم کو دن رات پڑھتے رہیں۔ اگر ہو سکے تو 21 ہزار کی تعداد روزانہ پوری کریں۔ انشاء اللہ اس اسم کی برکت سے مشکل حل ہو جائے گی۔ (عدیلہ نسرین، فتح جنگ)

مقصد کی تکمیل کا سفر

ایک بار ایک شخص اپنے کسی بہت بڑے مقصد کی تکمیل کیلئے کسی نیک بزرگ کے پاس گیا۔ اس درویش نے اس شخص کو پڑھنے کیلئے ایک عمل بتایا۔ اس نے یہ عمل پورا کیا اور دوبارہ اس بزرگ کے پاس گیا اور بتایا کہ پڑھائی اور عمل تو اس نے کر لیا مگر اس کا مقصد پورا نہیں ہوا۔ اس بزرگ نے اسے کوئی اور عمل کرنے کو بتا دیا۔ اس شخص نے اس بار بھی بڑی دل جمعی سے وہ عمل کیا مگر اس کا مقصد اب بھی پورا نہ ہوا۔ اس طرح وہ شخص کئی بار اس بزرگ کے پاس گیا مگر اس کا کام نہیں ہوا۔ وہ شخص بے حد دلبرداشتہ ہوا۔ بزرگ نے اس کو سمجھایا کہ اللہ کی رحمت سے کبھی مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ تم جو پڑھائیاں اور عمل کر رہے ہو۔ تمہارا کام انشاء اللہ ضرور ہوگا۔ اللہ کے ہاں دیر ہے اندھیر نہیں۔ اس بار بھی بزرگ نے اسے کوئی عمل بتایا۔ اس شخص نے اس بار بھی وہ عمل کیا مگر اس کا کام نہیں ہوا۔

وہ شخص انتہائی مایوس، غمگین اور دلبرداشتہ ہو گیا۔ اس قدر کہ اس نے مذہب اسلام چھوڑنے کا فیصلہ کر لیا۔ اسی کشمکش میں وہ ایک کالا جادو کرنے والے ہندو کے پاس چلا گیا اور اپنا مقصد بیان کیا۔ کالے جادو کرنے والے نے اس سے ایک بہت بڑی رقم وصول کی اور اس سے کچھ عمل کرنے کو کہا۔ اس بار اس نے عمل کیا اور اس شخص کا کام ہو گیا۔ وہ شخص بہت خوش ہوا اور اس نے اس کالا علم کرنے والے کی شاگردی اختیار کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ اس کی شاگردی اختیار کرنے کیلئے اس نے سب سے پہلے مذہب اسلام چھوڑ کر ہندوانہ مذہب اختیار کیا کیونکہ اس کے استاد کی سب سے پہلی شرط ہی یہ تھی۔ وہ چند دن اپنے استاد کی شاگردی میں رہا مگر بہت جلد اس کا دل اس سے اچاٹ ہو گیا۔ اس نے سوچا کہ اس پہنچے ہوئے بزرگ کے پاس جا کر اسے بتلائے کہ اس کے بتائے ہوئے کسی وظیفے سے اس کا کام نہیں ہوا تھا جبکہ ہندو کے عمل سے چند روز بعد ہی اس کی امید بر آئی تھی۔ بہت سارے گلے شکوے لے کر وہ ان بزرگ کے پاس چل دیا اور بزرگ کے سامنے بیٹھ کر اس نے بہت سارے گلے شکوے کیے۔ یہ بھی بتایا کہ وہ مذہب اسلام چھوڑ کر ہندو بن گیا ہے اور ہندو بن جانے کی وجہ بھی بتا دی۔ بزرگ نے تسلی اور سکون سے اس کی ساری کہانی سنی اور اپنے کندھے پر پڑی ہوئی چادر اس شخص کے کندھوں پر ڈال دی۔ اس چادر کا کندھوں پر ڈالنا تھا کہ اسرار و رموز کھلنے لگے اور کشف کی روشنیوں نے اس شخص پر واضح کر دیا کہ وہ جس کام کیلئے عمل اور وظائف کرتا رہا تو اس کام کے ہونے کا اصل وقت وہی تھا جب وہ کام انجام پذیر ہوا۔ پھر اس بزرگ نے اس شخص کو سمجھایا کہ مجھے روحانیت اور کشف کی وجہ سے، بہت پہلے سے یہ علم تھا کہ تمہارا کام فلاں وقت پر ہونا ہے میں تمہیں وقت نہیں بتلا سکتا تھا۔ اس لیے کہ مجھے اجازت نہ تھی مگر تم بے صبرے نکلے، اتنے زیادہ کہ تم نے اللہ پر بھروسہ ترک کر کے ایک ہندو پر بھروسہ کیا اور اس سے بھی بڑا یہ گناہ کیا کہ تم نے مذہب اسلام ہی چھوڑ دیا۔ اب میں نے صرف تمہیں یہ سبق دینے کیلئے اپنا دوشالہ پہنایا تھا۔ ورنہ مجھے تو یہ اپنا دوشالہ کسی کو پہنانے کی بھی اجازت نہیں ہے۔ وہ شخص فوراً بزرگ کے قدموں میں گر پڑا۔ زار و قطار روتا رہا، منتیں کرتا رہا کہ اللہ پاک سے مجھے ایک بار معافی دلوا دیں۔ بزرگ نے اسے کلمہ پڑھایا اور زندگی بھر توبہ استغفار کرنے کی تلقین کی۔

پیارے بہن بھائیو! میں نے بھی اور آپ نے بھی غور کیا ہوگا کہ حکیم محمد طارق صاحب کی روحانی محفل میں زیادہ زور استغفار اور وظائف ذکر اور اعمال پر ہی ہوتا ہے۔ ہم لوگ جانے انجانے میں شعوری، غیر شعوری طور پر دانستہ، نادانستہ نہ جانے کیا کیا اور کیسے کیسے گناہ اور خطائیں کرتے ہوں گے۔ جن سے وہی دو جہاں کا مالک آگاہ ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم حکیم طارق صاحب کی روحانی محافل میں زیادہ سے زیادہ شریک ہو کر خود کو برائیوں سے محفوظ رکھنے کی کوشش کریں۔ آپ میں سے اگر کوئی حکیم صاحب کے پاس کسی مقصد کیلئے آتا ہے اور حکیم صاحب اسے کوئی وظیفہ پڑھنے کو بتائیں تو یہ ہرگز مت سوچیں کہ بس اس وظیفے کے پڑھتے ہی آپ کا کام ہو جائے بلکہ یہ دعا کریں کہ اے پروردگار! میرے اس کام کا ہونا یا نہ ہونا سب تیری ہی رضا سے ہے۔ تو اس وظیفے کی برکت سے میرے لیے بہتری کے اسباب پیدا کر دے۔ بعض اوقات ہم جس کام کو اپنے لیے اچھا سمجھ رہے ہوتے ہیں، اللہ پاک کی نظر میں اس کا نہ ہونا ہمارے لیے اچھا ہوتا ہے، ہم سب کو بزرگوں کی دعاؤں اور نظر کرم سے استفادہ حاصل کرنا چاہیے اور اللہ کی رحمت سے بالکل بھی مایوس نہیں ہونا چاہیے کہ اس پر اعتقاد اور اعتماد کرنے والوں کیلئے وہ بہتر راستے کھول دیتا ہے۔ (خورشید اختر، لاہور)

اپنے وقت کو قیمتی بنائیں

عبقری سارے عالم میں ہدایت وفلاح، گھریلو زندگی میں سکون پھیلانے کا ذریعہ بن رہا ہے جو احباب اخلاص کے ساتھ اس مشن میں اپنا حصہ شامل کرنا چاہتے ہیں، خواہ کسی بھی شعبے سے تعلق رکھتے ہوں، خدمت کیلئے اپنے آپ کو پیش کر سکتے ہیں یا عبقری میں صدقہ جاریہ کے طور پر خرچ کر سکتے ہیں۔ (ادارہ)

پیٹ درد کیلئے: پیٹ درد کیلئے انار کے دانے نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر ... کھائیں انشاء اللہ شفاء ہوگی

اسلامی مہینوں میں صبح وشام کے اذکار

جمادی الثانی کی اکیس شب سے آخری تاریخ تک روزانہ ہر شب میں بعد نماز عشاء بیس رکعت نماز دس سلام سے پڑھنی ہے۔ ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص ایک ایک بار پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو حرمت رجب المرجب کا ثواب عطا کریگا

جمادی الاخریٰ

اسلامی سال کے چھٹے مہینہ کا نام جمادی الاخریٰ ہے۔ یہ بہت بابرکت مہینہ ہے۔ اس مہینہ میں وظائف ونوافل پڑھنے کا طریقہ اس طرح سے ہے۔

پہلی شب: اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے، ایک مرتبہ معوذتین پڑھے اور سجدے میں جا کر تیس مرتبہ اِیَّاکَ نَعۡبُدُ وَاِیَّاکَ نَسۡتَعِیۡنُ O کہہ کر نہایت توجہ ویکسوئی سے بارگاہ الٰہی میں دعا مانگے، انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ پوری ہوگی۔ اس کے علاوہ پہلی رات کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز پڑھے اور جتنا بھی قرآن پاک پڑھ سکتا ہو، پڑھے۔ نماز وغیرہ سے فارغ ہو کر بکثرت استغفار اور درود پاک پڑھے۔

نوافل: جمادی الاخریٰ کی پہلی شب کو عبادت کے متعلق میں بزرگان دین نے یہ بھی بتایا ہے کہ بارہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے ادا کرے، اس کے علاوہ نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں تیرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

دسویں شب: اس ماہ کی دسویں شب کو بارہ رکعت نفل نماز اس طرح سے دو دو رکعت کر کے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ قریش پڑھے اور نماز سے فراغت کے بعد ایک مرتبہ سورہ یوسف تلاوت کرے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی مفلسی اور تنگدستی دور ہو جائے گی، سارا سال آفات وبلیات سے محفوظ رہے گا تنگی وعسرت نہ آئے گی۔

اکیسویں شب: جمادی الاخریٰ کی اکیسویں رات سے اس ماہ کی آخری شب تک روزانہ بلاناغہ نماز عشاء کے بعد بیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت ثواب حاصل ہوگا۔

انتیسویں شب: اس ماہ کی انتیسویں شب کو نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز پڑھے اور سلام کے بعد بکثرت یَاسَمۡعَلُوۡفِی پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ چشم خلائق میں معزز ومحترم ہو جائے گا۔

رجب المرجب کی عبادات

حضور اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ جب ماہ رجب کا چاند دیکھو تو پہلے ایک مرتبہ یہ دعا پڑھو: اَللّٰھُمَّ بَارِکۡ لَنَا فِیۡ رَجَبَ وَ شَعۡبَانَ وَ بَلِّغۡنَا اِلٰی شَھۡرِ رَمَضَانَ ط

نفل نماز: ماہ رجب کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد دس رکعت نماز پانچ سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ کافرون تین مرتبہ اور سورۂ اخلاص تین دفعہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز پڑھنے والے کو اللہ پاک قیامت کے دن شہیدوں میں شامل کریگا اور ہزار درجہ اس کے بلند کریگا۔

پہلی شب: بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ الم نشرح ایک بار سورۂ اخلاص ایک بار سورۂ فلق ایک بار سورۂ الناس ایک بار پڑھے جب دو رکعت کا سلام پھیرے تو کلمہ توحید 33 بار اور درود شریف 33 مرتبہ پڑھے۔ پھر دو رکعت کی نیت باندھ کر پہلی دو رکعت کی طرح پڑھے پھر بعد سلام کے کلمہ توحید 33 دفعہ درود شریف 33 دفعہ پڑھ کر جو بھی حاجت ہو اللہ پاک سے طلب کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر دعا قبول ہوگی۔

ماہ رجب کی ہر شب جمعہ بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے۔ پہلی رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ بقرہ کا آخری رکوع اٰمَنَ الرَّسُوۡلُ سے کَافِرِیۡن تک سات مرتبہ پڑھے۔ پھر دو رکعت میں سورۂ فاتحہ کے سورۂ حشر کی آخری آیات ھُوَ اللّٰہُ الَّذِیۡ تا الۡحَکِیۡم سات مرتبہ پڑھے سلام کے بعد بارگاہ الٰہی میں جو بھی حاجت ہو طلب کرے انشاء اللہ تعالیٰ جو دعا مانگے گا قبول ہوگی۔ ہر مراد کیلئے یہ نماز بہت افضل ہے۔

لیلۃ الرغائب: اسی مہینہ میں ہوتی اور اس مہینہ کے پہلے جمعہ کی رات کا نام لیلۃ الرغائب ہے اس رات میں بعد مغرب کے بارہ رکعت نفل چھ سلام سے ادا کی جاتی ہیں۔ ہر رکعت میں بعد الحمد کے سورۃ القدر تین بار اور سورۃ اخلاص بارہ مرتبہ پڑھے اس کے بعد ستر بار پڑھے: اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الۡاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَسَلِّمۡ پھر سجدہ میں جا کر ستر بار پڑھے۔ سُبُّوۡحٌ قُدُّوۡسٌ رَبُّ الۡمَلٰٓئِکَۃِ وَالرُّوۡحِ اور پھر سر اٹھائے اور

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

دعاؤں کی قبولیت کا راز

استغفار کرنیوالے والوں کی دعا قبول کی جاتی ہے اور ان کی وجہ سے زمین والوں کو رزق دیا جاتا ہے۔

خورشید اختر

۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جب تم نے بستر پر اپنا پہلو رکھا اور سورۂ الفاتحہ اور سورۂ اخلاص پڑھ لی تو موت کے علاوہ ہر چیز سے امن میں ہو گئے (بزار عن انسؓ) ۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص روزانہ ستائیس مرتبہ یا پچیس مرتبہ مومن مردوں اور مومن عورتوں کیلئے استغفار کرے گا تو وہ ان لوگوں میں سے ہوگا جن کی دعا قبول کی جاتی ہے اور جن کی وجہ سے زمین والوں کو رزق دیا جاتا ہے۔ پچیس یا ستائیس دونوں میں سے جس کو چاہے اختیار کرے۔ (طبرانی عن ابی الدرداءؓ) ۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے یہ حکم دیا ہے کہ آپ اپنی امت سے کہیں کہ لَاحَوۡلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ دس مرتبہ صبح، دس مرتبہ شام اور دس مرتبہ سوتے وقت پڑھیں، سوتے وقت پڑھنے سے دنیا کی تمام مصیبتوں کو اس سے دفع کردوں گا اور شام کے وقت پڑھنے سے شیطان کے مکر وفریب سے حفاظت کروں گا اور صبح کے وقت پڑھنا میرے غصہ اور غضب کو دور کرنے والا ہے۔ (دیلمی عن ابی بکر صدیقؓ) ۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ مجھ کو اپنی عزت وجلال کی قسم ہے کہ ایسے مومن گناہگار کو جس کی بخشش کا ارادہ رکھتا ہوں دنیا سے اس وقت تک نہ نکالوں گا جب تک اس کے گناہوں کا پورا بدلہ جو اس کی گردن پر ہے اس کے بدن کی بیماریوں اور تنگی رزق سے نہ کرلوں (رزین، عن انسؓ) ۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو بندہ ہر نماز کے بعد 33 مرتبہ سُبۡحَانَ اللّٰہِ 33 مرتبہ اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ 33 مرتبہ اَللّٰہُ اَکۡبَرُ کہے یہ سب 99 کلمے ہو گئے اور اس کے بعد سو کی گنتی پوری کرنے کیلئے ایک مرتبہ کہے لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحۡدَہٗ لَا شَرِیۡکَ لَہٗ لَہُ الۡمُلۡکُ وَلَہُ الۡحَمۡدُ وَھُوَ عَلٰی کُلِّ شَیۡئٍ قَدِیۡرٌ تو اس کی سب خطائیں معاف کر دی جائیں گی اگرچہ وہ اپنی کثرت میں سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں (مسلم عن ابی ہریرہؓ) ۞ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو مومن اپنے بھائی کا کوئی عیب دیکھے پھر اس کی پردہ پوشی کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو اس کے بدلے میں جنت میں داخل کریں گے۔ (بخاری عن ابی سعید خدریؓ)

مجرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تا کہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں۔

گردے کی درد کیلئے: سُوْرَةٌ اَنْزَلْنٰهَا وَ فَرَضْنٰهَا وَ اَنْزَلْنَا فِيْهَآ اٰيٰتٍۢ بَيِّنٰتٍ لَّعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَ مع بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کے چینی کی طشتریوں پر لکھ کر چالیس روز تک گردے کی درد والے مریض کو پلانا نہایت مفید ہے اور مجرب ہے۔

تہمت سے نجات کیلئے: اگر کوئی شخص کسی تہمت میں مبتلا ہو کر پکڑا جائے تو تین ہزار مرتبہ اس آیت کو پڑھ کر پانی پر دم کیا جائے، پھر اس پانی سے تھوڑا سا لے کر اس میں سیاہی گھول کر تعویذ لکھے اور تعویذ میں تین مرتبہ یہ آیت لکھ کر مجرم کے گلے میں ڈالا جائے انشاء اللہ مجرم بری ہوگا۔ آیت یہ ہے وَلَوْ لَا فَضْلُ اللّٰهِ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَتُهٗ وَاَنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ حَكِيْمٌ ۝ اور دوسری آیت اسی تعویذ میں یہ بھی لکھی جائے وَلَوْ لَا فَضْلُ اللّٰهِ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَتُهٗ فِی الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ لَمَسَّكُمْ فِیْ مَآ اَفَضْتُمْ فِيْهِ عَذَابٌ عَظِيْمٌ۔

فالج اور لقوہ کیلئے: اَللّٰهُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ سے وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَیْءٍ عَلِيْمٌ تک چینی کی طشتریوں پر لکھ کر چالیس روز تک برابر صبح نہار منہ پلانا فالج لقوہ والے کو نہایت مفید اور مجرب ہے۔

بینائی کیلئے: اگر کوئی شخص جس کی آنکھوں کی بصارت کم ہوتی جاتی ہو، وہ اس آیت کو اَللّٰهُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ سے وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَیْءٍ عَلِيْمٌ ایک سو ایک مرتبہ ہر روز پڑھے، انشاء اللہ تعالیٰ اس کی آنکھوں کا نور قائم رہے گا اور کبھی اندھا نہ ہوگا۔ نہایت مجرب عمل اور نہایت مؤثر اور مفید ہے۔

کھیتی اور غلہ کی حفاظت کیلئے: اگر کوئی شخص کسی کورے برتن کو توڑ کر اس پر یہ آیت لکھ کر اپنے کھیت میں مغرب کی جانب دفن کرے، انشاء اللہ کسی بھی قسم کا آسمانی طوفان اس کھیت کو تباہ و برباد نہ کرے گا۔ اَلَمْ تَرَ اَنَّ اللّٰهَ يُزْجِیْ سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ بَيْنَهٗ ثُمَّ يَجْعَلُهٗ رُكَامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلٰلِهٖ ج وَ يُنَزِّلُ مِنَ السَّمَآءِ مِنْ جِبَالٍ فِيْهَا مِنْۢ بَرَدٍ فَيُصِيْبُ بِهٖ مَنْ يَّشَآءُ وَ يَصْرِفُهٗ عَنْ مَّنْ يَّشَآءُ يَكَادُ سَنَا بَرْقِهٖ يَذْهَبُ بِالْاَبْصَارِ

دل کی روحانی بیماریوں کیلئے: سورۂ نور کی آخری دونوں آیات لَا تَجْعَلُوْا دُعَآءَ الرَّسُوْلِ سے لیکر وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَیْءٍ عَلِيْمٌ تک چالیس دن تک ہر روز اکیس مرتبہ باوضو پڑھنا دل کی ساری بیماریاں مثلاً حسد، کینہ، عداوت، بخل، ذہن میں سستی، بزدلی، الغرض ساری بیماریوں کو باطن سے جلا کر خاک کر دیتا ہے عمل مجرب ہے اور جلالی ہے۔ ترکِ حیوانات کے ساتھ پڑھنا لازم ہے۔

دولت کی فروانی کیلئے: تَبٰرَكَ الَّذِیْٓ اِنْ شَآءَ جَعَلَ لَكَ خَيْرًا مِّنْ ذٰلِكَ جَنّٰتٍ تَجْرِیْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ وَ يَجْعَلْ لَّكَ قُصُوْرًا ۝ یہ آیت ۴۰ دن تک عصر کی نماز کے بعد چھ ہزار دفعہ ہر روز پڑھنا اور پھر وظیفہ سے فارغ ہو کر گیارہ روپے راہ خدا میں کسی یتیم کو خیرات کرنا عامل اور پڑھنے والے کو خدا کے حکم سے دولت مند اور مالدار کرتا ہے، سترہ دن برابر ہر سال میں اس عمل کا پڑھنا سال بھر فاقہ کو پاس نہیں آنے دیتا۔

دشمن سے بچاؤ کیلئے: اگر کوئی شخص مظلوم ہو اور اس کا دشمن قوی ہو اور مظلوم کی ہلاکت کی تدبیریں کرتا ہو۔ اگر مظلوم تین روز تک رات کے اندھیرے میں اس آیت شریف کو نو ہزار مرتبہ پڑھ کر دشمن کے دفع ہونے کی دعا کرے گا انشاء اللہ بالضرور دشمن مغلوب ہو اور اس کی کوشش رائیگاں جائے گی۔ آیت شریف یہ ہے وَقَدِمْنَآ اِلٰى مَا عَمِلُوْا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنٰهُ هَبَآءً مَّنْثُوْرًا ۝

دشمن کے دھوکے اور مکر سے حفاظت کیلئے: دشمن کے مکر اور اذیت سے محفوظ رہنے کیلئے اس آیت کا سو مرتبہ روزانہ پڑھنا بھی مجرب ہے اور مفید ہے آیت یہ ہے: وَكَذٰلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِیٍّ عَدُوًّا مِّنَ الْمُجْرِمِيْنَ وَ كَفٰى بِرَبِّكَ هَادِيًا وَّ نَصِيْرًا ۝

(بقیہ: پرسکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں)

ساتھ دوسری بھی ٹھیک ہو جائے گی۔ مثلاً جھٹکے ٹھیک ہوئے تو ساتھ ہی نیند آ جائے گی۔ اس لیے آپ کو جناتی یا ہوائی مخلوق سے واسطہ پڑے تو آپ آیت الکرسی یا پہلے کلمے کی تسبیح کریں۔ یہ شعور میں تحریک کی وجہ ہے۔ پرسکون ہونے سے یہ معاملہ ہمیشہ کیلئے ٹھیک ہو جائے گا۔ اس طرح آپ کو پیشانی میں لہریں بھی آنکھیں بند کرنے سے نظر آ سکتی ہیں۔ جب یہ ترتیب سے اپنے مدار میں کام کرے گی۔ آپ ایک مکمل اور نارمل انسان بن چکے ہوں گے۔

یکسوئی کی مشق کا طریقہ: پہلے مطالعہ، پھر پہلا کلمہ، غیر مسلم پہلے مطالعہ اور پھر ایک سے دس تک گنتی پڑھیں۔ نفسیاتی مریض کی یادداشت متاثر ہو، چکر تب بھی آتے ہیں۔ دل متاثر ہو، چکر تب بھی آتے ہیں۔ چکر کا نظام بھی ایک بہت بڑا نظام ہے۔ چکر کے نظام کہیں بھی متاثر ہوں تو بھی چکر آتے ہیں۔ جہاں بھی مسئلہ ہوگا یکسوئی کی مشق سے شعور اسے خود ٹھیک کر لے گا۔ بس آپ کا کام یکسوئی کی مشق ہے۔ یکسوئی کی مشق میں آپ موبائل پر گیم بھی کھیل سکتے ہیں۔

اگر آپ کو چکر وغیرہ نہیں آتے۔ صرف نیند متاثر ہوئی ہے تو آپ مطالعہ، کلمے اور گیم تینوں کو باری باری اپنی مشق کا حصہ بنائیں۔ ہو سکتا ہے آپ بہت معمولی سے مریض ہوں اور آپ تبدیلی کو محسوس نہ کریں۔ نیند آ جائے تو آپ کے ٹھیک ہونے کیلئے یہی نشانی کافی ہے۔

(بقیہ: اسلامی مہینوں میں صبح و شام کے اذکار)

کہے رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَ تَجَاوَزْ عَمَّا تَعْلَمُ اِنَّكَ اَنْتَ الْعَزِيْزُ الْاَعْظَمُ ستر مرتبہ پھر دوسرا سجدہ اسی طرح کرے۔ پھر جو دعا مانگے گا قبول ہوگی۔ **شب معراج:** ماہ رجب کی ستائیسویں شب کو بارہ رکعات نماز تین سلام سے پڑھے پہلی چار رکعات میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۃ القدر ہر رکعت میں تین تین مرتبہ پڑھے سلام کے بعد ستر مرتبہ بیٹھ کر یہ پڑھے۔ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِيْنُ دوسری چار رکعات میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ نصر تین تین مرتبہ ہر رکعت میں سلام کے بعد بیٹھ کر ستر مرتبہ پڑھے۔ اِنَّكَ قَوِیٌّ مُّعِيْنٌ وَّاحِدٌ دَلِيْلٌ بِحَقِّ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ۔ تیسری چار رکعات میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تین تین مرتبہ ہر رکعات میں سلام کے بعد بیٹھ کر ستر مرتبہ سورۂ الم نشرح پڑھے پھر بارگاہ رب العزت میں دعا مانگے انشاء اللہ تعالیٰ جو حاجت ہوگی وہ اللہ تعالیٰ قبول فرمائے گا۔ ماہ رجب المرجب کی پندرہ تاریخ کو کسی نماز کے بعد ایک مرتبہ یہ استغفار پڑھنی بہت افضل ہے۔ اس دعا کے پڑھنے والے کی تمام برائیاں مٹا کر اللہ پاک اسے نیکیوں میں بدل دیگا۔

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَيُّوْمُ غَفَّارُ الذُّنُوْبِ وَسَتَّارُ الْعُيُوْبِ وَاَتُوْبُ اِلَيْهِ

ماہ رجب کی کسی تاریخ کو نماز ظہر یا مغرب یا عشاء کی نماز کے بعد سورۂ کہف ایک بار سورۂ یٰسٓ ایک بار، سورۂ حٰمٓ ایک بار، سورۂ دخان ایک بار سورۂ معارج ایک بار پڑھے پھر سورۂ اخلاص ایک ہزار مرتبہ پڑھے۔ اللہ پاک ان سورتوں کے پڑھنے والے پر خاص رحمت و برکت عطا فرمائے گا۔

نفل روزہ: حضور اقدس ﷺ فرماتے ہیں ماہ رجب کے روزہ کی بہت فضلیت ہے اور سب سے زیادہ ستائیس تاریخ کے روزہ کا بہت ثواب ہے اس روزہ سے عذاب قبر اور دوزخ سے محفوظ رہے گا۔ ماہ رجب کے ایک روزہ کا ثواب ہزار روزں کے برابر ہے۔

(بقیہ: آم کے کرشمے) والا ملائم اور رنگت پیلی ہوتی ہے۔ اس کا گودا گہرا زرد، نہایت خوشبودار اور شیریں ہوتا ہے۔ اس کی گٹھلی پتلی لمبوتری، سائز بڑا اور ریشہ کم ہوتا ہے۔ اس کی ابتدا ملیح آباد (بھارت) کے قریبی قصبہ ''چونسا'' سے ہوئی۔ انور رٹول: اس کی شکل بیضہ نما ہوتی ہے اور سائز درمیانہ ہوتا ہے۔ چھلکا درمیانہ، چکنا اور سبزی مائل زرد ہوتا ہے۔ گودا بے ریشہ، ٹھوس، سرخی مائل زرد، نہایت شیریں، خوشبودار اور رس درمیانہ ہوتا ہے۔ اس کی گٹھلی درمیانی، بیضوی اور نرم، ریشے سے ڈھکی ہوتی ہے۔ اس قسم کی ابتدا میرٹھ (بھارت) کے قریب قصبہ ''رٹول'' سے ہوئی۔ لنگڑا: یہ آم بیضوی لمبوترا ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا چکنا، بے حد پتلا اور نفیس گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا سرخی مائل زرد، ملائم، شیریں، رس دار ہوتا ہے۔ الماس: اس کی شکل گول بیضوی ہوتی ہے اور سائز درمیانہ، چھلکا زردی مائل سرخ، گودا خوبانی کے رنگ جیسا ملائم، شیریں اور ریشہ برائے نام ہوتا ہے۔ فجری: یہ آم بیضوی لمبوترا ہوتا ہے۔ فجری کا چھلکا زردی مائل، سطح برائے نام کھردری، چھلکا موٹا اور نفیس گودے کے ساتھ لگا ہوتا ہے۔ گودا زردی مائل، سرخ، خوش ذائقہ، رس دار اور ریشہ برائے نام ہوتا ہے۔ اس کی گٹھلی لمبوتری موٹی اور ریشے دار ہوتی ہے۔ سندھڑی: آم بیضوی اور لمبوترا ہوتا ہے۔ اس کا سائز بڑا، چھلکا زرد، چکنا باریک گودے کیساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا شریں، رس دار اور گٹھلی لمبی اور موٹی ہوتی ہے۔ اصلاً مدراس کا آم ہے۔ گولا: یہ شکل میں گول ہوتا ہے۔ سائز درمیانہ، چھلکا گہرا نارنجی اور پتلا ہوتا ہے۔ گودا پیلا ہلکا ریشے دار اور رسیلا ہوتا ہے۔ گٹھلی بڑی ہوتی ہے۔ مالدا: یہ آم سائز میں بہت بڑا ہوتا ہے، مگر گٹھلی انتہائی چھوٹی ہوتی ہے۔ چھلکا پیلا اور پتلا ہوتا ہے۔ نیلم: اس آم کا سائز درمیانہ اور چھلکا درمیانہ، موٹا اور پیلے رنگ کا چمکتا ہوا ہوتا ہے۔ سہارنی: سائز درمیانہ اور ذائقہ قدرے میٹھا ہوتا ہے۔ دوائی استعمالات: تمام پھل موسمی تقاضے پورا کرنے کی صلاحیتوں سے مالا مال ہیں۔ چونکہ آم موسم گرما کا پھل ہے اور موسم گرما میں دھوپ میں باہر نکلنے سے لو لگ جاتی ہے۔ لو لگنے کی صورت میں شدید بخار ہو جاتا ہے۔ اس لیے لو کے اثر کو ختم کرنے کیلئے کچا آم گرم راکھ میں دبا دیں۔ نرم ہونے پر نکال لیں۔ اس کا رس لے کر ٹھنڈے پانی میں چینی کے ساتھ ملا کر استعمال کرائیں۔ لو لگنے کی صورت میں تریاق کا کام دے گا۔ آم کے پتے، چھال، گوند، پھل اور تخم سب دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ آم کے پرانے اچار کا تیل گنج کے مقام پر لگانے سے بالچر کو فائدہ ہوگا۔ آم کے درخت کی پتلی ڈالی کی لکڑی سے روزانہ مسواک کرنے سے منہ کی بدبو جاتی رہے گی۔ خشک آم کے بور کا سفوف روزانہ نہار منہ چینی کے ساتھ استعمال کرنا مرض جریان میں مفید ہے۔ جن لوگوں کو پیشاب رکنے کی شکایت ہو، آم کی جڑ کا چھلکا برگ شیشم دس دس گرام ایک کلو پانی میں جوش دیں۔ جب پانی تیسرا حصہ رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے چینی ملا کر پی لیں۔ پیشاب کھل کر آئے گا۔ ذیابیطس کے مرض میں آم کے پتے جو خود بخود جھڑ کر گر جائیں، سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں۔ صبح وشام دو دو گرام پانی سے استعمال کرنے سے چند دنوں میں فائدہ ہوتا ہے۔ نکسیر کی صورت میں آم کے پھولوں کو سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں اور بطور نسوار ناک میں لینے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کے بال سفید ہوں، آم کے پتے اور شاخیں خشک کر کے سفوف بنا لیں۔ روزانہ تین گرام یہ سفوف استعمال کیا کریں۔ کھانسی، دمہ اور سینے کے امراض میں مبتلا لوگ آم کے نرم تازہ پتوں کا جوشاندہ، ارنڈی کے درخت کی چھال، سیاہ زیرے کے سفوف کے ساتھ استعمال کریں۔ آم کی چھال قابض ہوتی ہے اور اندرونی جھلیوں پر نمایاں اثر کرتی ہے، اس لیے سیلان الرحم (لیکوریا)، آنتوں اور رحم کی ریزش، پیچش، خونی بواسیر کیلئے بہترین دوا خیال کی جاتی ہے۔ ان امراض میں آم کے درخت کی چھال کا سفوف یا تازہ چھال کا رس نکال کر اسے انڈے کی سفیدی یا گوند کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ کیری کے چھلکے کو گھی میں تل کر شکر ملا کر کھانے سے کثرت حیض میں فائدہ ہوتا ہے۔ یہ چھلکا مقوی اور قابض ہوتا ہے۔ آم کی گٹھلی کی گری قابض ہوتی ہے۔ چونکہ اس میں بکثرت گیلک ایسڈ ہوتا ہے، اس لئے پرانی پیچش، اسہال، بواسیر اور لیکوریا میں مفید ہے۔ پیچش میں آنوؤں کو روکنے کیلئے گری کا سفوف دہی کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ نکسیر بند کرنے کیلئے گری کا رس ناک میں ٹپکایا جاتا ہے۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ) دے۔ آپ یقین جانیے میں یہ راز کسی کو نہیں بتاتی، یہ میرے اللہ کو پتہ ہے۔ بعض دفعہ میں سوچتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ واقعی اپنے نیک بندوں کو اپنے غیب کے خزانے سے عطا کرتا ہے اور اچھے اعمال کرنے کی توفیق دیتا ہے۔ اللہ پاک آپ کو اور زیادہ علم دے اور آپ اسی طرح لوگوں کو علم بانٹتے رہیں۔ آپ یقین کریں جب میں انمول خزانے پڑھتی ہوں اور پابندی سے روحانی محفل میں شرکت کرتی ہوں تو مجھے ایسا لگتا ہے کہ جیسے کوئی مجھے ہر معاملہ میں گائیڈ کرتا ہے مشورہ دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو نیکی کرنے کی توفیق دے۔ میں نے اور میرے بھائیوں نے بچپن میں حج کئے ہیں۔ اب میرا دل دوبارہ حج وعمرہ کرنے کو مچلتا ہے۔ اللہ تعالیٰ مجھے اپنے گھر بیت اللہ اور روضہ رسول ﷺ کی زیارت نصیب کرے (آمین)

(بقیہ: کامیاب زندگی کیلئے منصوبہ بندی) آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ سب آپ کے پاس لکھا ہوا موجود ہونا ضروری ہے۔ صرف سوچ لینا درحقیقت ہوا میں تیر چلانا ہے۔ قلم اٹھائیے اور ہر اس نکتے کے بارے میں لکھ لیجئے جو آپ کی ذات میں نکھار کا باعث بن سکے۔ پھر آپ جب سب کچھ لکھ لیں تو ان کے حصول کے ممکنہ راستے بھی تلاش کریں۔ جب آپ ایک آئیڈیا لکھ لیں تو دوسرا خود ہی آپ کے ذہن میں آئے گا۔ اپنے قیمتی وقت میں سے صرف 30 منٹ نکال کر ایک لسٹ بنائیے اس میں وہ سب کچھ لکھیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

اب ہم آپ کو گول سیٹنگ کے سات مراحل بتاتے ہیں۔ ان کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں۔

❁ اپنے ٹارگٹ کو پہچانئے۔ یہ جانئے کہ آپ کیا حاصل کرنا یا کیا بننا چاہتے ہیں؟ ❁ ڈیڈ لائن مقرر کیجئے۔ آپ کب تک ان گولز کو حاصل کرنے میں کامیاب ہوں گے۔ ایک ماہ، 6 ماہ، ایک سال، مدت کا تعین ضروری ہے۔ ❁ مشکلات کا جائزہ لیں اور ان کے مناسب حل کے بارے میں لکھئے کہ وہ کس طرح دور ہو سکتی ہیں۔ ❁ وہ لوگ جو آپ کیلئے معاون ثابت ہو سکیں۔ ایسے لوگوں کے بارے میں تحریر کریں جن کا آپ کو تعاون درکار ہے اور جو مختلف ٹارگٹ کے حصول میں آپ کا ساتھ دے سکیں۔ ❁ ان گولز کے حصول میں آپ کو کون سی صلاحیتوں اور علم کی ضرورت ہے۔ تفصیل سے لکھئے اور پھر اس علم اور صلاحیتیں بڑھانے کیلئے پروگرام ترتیب دیں۔ ❁ لائحہ عمل ترتیب دیں۔ گولز کے حصول کا پورا طریقہ کار تیار کریں، آپ کو کیا کیا کرنا ہے۔ روزانہ کتنا کام کرنا ہے تاکہ آپ اپنی منزل سے قریب تر ہوتے جائیں۔ ❁ آخر میں ان مقاصد کے حصول کے نتیجے میں حاصل ہونے والے فوائد کی فہرست بنائیے۔ لکھیے کہ آپ یہ ساری محنت کیوں کر رہے ہیں۔ ان کا کیا فائدہ ہوگا؟ یاد رکھئے اعلیٰ کارکردگی ایک سفر ہے منزل نہیں۔ اس کا آغاز مقصد کے واضح تعین سے ہوتا ہے۔ ورزش بہت ضروری ہے یاد رکھیں اگر آپ صحت مند ہیں تب ہی آپ اپنے تمام گولز کے حصول کیلئے بھرپور محنت کر سکتے ہیں۔

(بقیہ: گرمی میں صحت بخش مشروب)

وہ کہتے ہیں کہ جو دنیا کی واحد غذا ہے جس میں غذائیت سب سے زیادہ ہے۔ کدو کا شربت: کدو نبی اکرم ﷺ کی مرغوب غذا تھی۔ کدو ایک ہلکی غذا ہے جو خود جلد ہضم ہوتا اور دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ہے۔ گرمی کے موسم میں کدو کا شربت بنا کر پینا انتہائی مفید ومؤثر ہے یہ مشروب پیاس بجھاتا ہے، پیشاب آور ہے، گرمی کی حدت کو کم کر کے طبیعت کو مطمئن کرتا ہے، جگر کی گرمی اور صفرا کو دور کرتا ہے، یرقان کے مریضوں کیلئے تحفہ خاص ہے، بخار کی حدت کو کم کرتا ہے، بیماری کے بعد کی کمزوری کو رفع کرتا ہے، بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔ خاص طور پر دل کی بیماریوں اور پیٹ کی بیماریوں میں اس کا استعمال اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ بنانے کا طریقہ: آدھا کلو کدو چھیل کر دھو لیں، چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک گلاس پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر تقریباً 20 منٹ پکائیں، ٹھنڈا ہونے پر تین گلاس پانی مزید ڈال کر پتلا کر لیں۔ میٹھے کیلئے شکر کی بجائے شہد استعمال کیا جائے تو زیادہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔

(بقیہ: گھیگوار سے کمر درد)

دانتوں اور زبان کے لئے مفید ہے تھوڑا گودا لیکر منہ میں اچھی طرح ملئے، پانچ منٹ لگا رہنے دیجئے اب ذرا سا نمک لیکر دانتوں پر ملیں اور منہ صاف کر لیجئے۔ گودا کیسے حاصل کیا جائے: گھیگوار کی سب سے بڑی اور اچھی بات یہ ہے کہ اس سے کیا جانے والا علاج بہت ہی سستا ہے اس پودے کو گھر میں کسی کیاری یا گملے میں لگالیں۔ اس پودے کی خوبی یہ ہے کہ یہ ہر طرح کی زمین میں لگ جاتا ہے۔ اس کو توڑ کر اس کے پتے کو پانی سے اچھی طرح دھو لیں پھر چاقو سے دونوں طرف کے کانٹے کاٹ لیں۔ اب ایک طرف سے چھیل لیں اس کے بعد اس کے ایک انچ سائز کے ٹکڑے کاٹ کر گرائنڈر میں پیس کر استعمال کر سکتے ہیں۔

(بقیہ: دس لاعلاج بیماریوں)

احاطہ تحریر سے باہر۔ ایسے ایسے لوگ خدمت کے میدان میں خالص، بے لوث اور بے غرض، ہمدردی لیکر آئے ہیں کہ بیان سے باہر، وہ خود کہتے ہیں کہ آپ اپنے سینے کے راز نہیں چھپاتے، ہم انہیں عام کیوں نہ کریں۔ وہ نسخہ جو بندہ نے اپنی کتاب کلونجی کے کرشمات سے عبقری میں شائع کیا اسے بے شمار مخلصین نے بنایا اور پھر عبقری کی نذر کیا۔ ہاں ایک اہم بات آپ سے عرض کرتا ہوں آپ بھی یہ نسخہ یا کوئی نسخہ اپنا یا عبقری کا اگر آزمایا ہو تو چھپائیں نہیں یا سستی نہ کریں۔ ابھی بیٹھ کر لکھیں، اپنا واپسی کا مکمل پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ساتھ ضرور ارسال کریں۔ صاف لکھیں اور کاغذ کے ایک طرف لکھنا ہرگز نہ بھولیں۔ خوبصورت لکھنا نہیں آتا تو جیسا بھی لکھ سکیں ضرور لکھیں، وعدہ کریں کہ لکھیں گے۔

(بقیہ: جن تابع کرنے کا آزمودہ عمل)

کہنے لگا کہ قاری صاحب الٹے لٹکے ہوئے ہیں اور ان کے منہ پر پٹی بندھی ہوئی ہے۔ سب نے دروازہ توڑا اور قاری صاحب کو نیچے اتارا۔ ان سے پوچھا کہ آپ کے ساتھ یہ کیا ماجرا ہوا، آپ کو کس نے الٹا لٹکایا؟ قاری صاحب تھے کہ سر نیچا کیے بیٹھے رہے اور کسی بات کا جواب نہیں دیا۔ نماز کے بعد سب پھر پوچھنے لگے مگر قاری صاحب یہ کہہ کر ٹال گئے کہ مجھے تو کچھ معلوم نہیں، میں تو سو رہا تھا کہ کسی نے مجھے باندھ دیا۔ سب نمازی اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے تو [illegible] سمجھ چکے تھے، کہنے لگے کہ قاری صاحب بغیر استاد کے جن قابو کرنے میں جان کا خطرہ رہتا ہے۔ اب آپ کو جو سزا ملی ہے امید ہے کہ آپ کا شوق اتر گیا ہوگا۔ قاری صاحب کہنے لگے کہ مجھے معاف کر دیں، آئندہ اس کام سے توبہ کرتا ہوں۔

عبقری 36 مچھر بھگائیں: سنگترے کے چھلکے کا دھواں دینے سے مچھر بھاگ جاتے ہیں، اس کے علاوہ تھوڑی سی اجوائن کی دھونی دینے سے بھی مچھر ختم ہو جاتے ہیں۔

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹینن بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت -/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھنٹوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے سے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور فٹنس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ، دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھُریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہوگی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت -/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدُللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔